# Кардамон

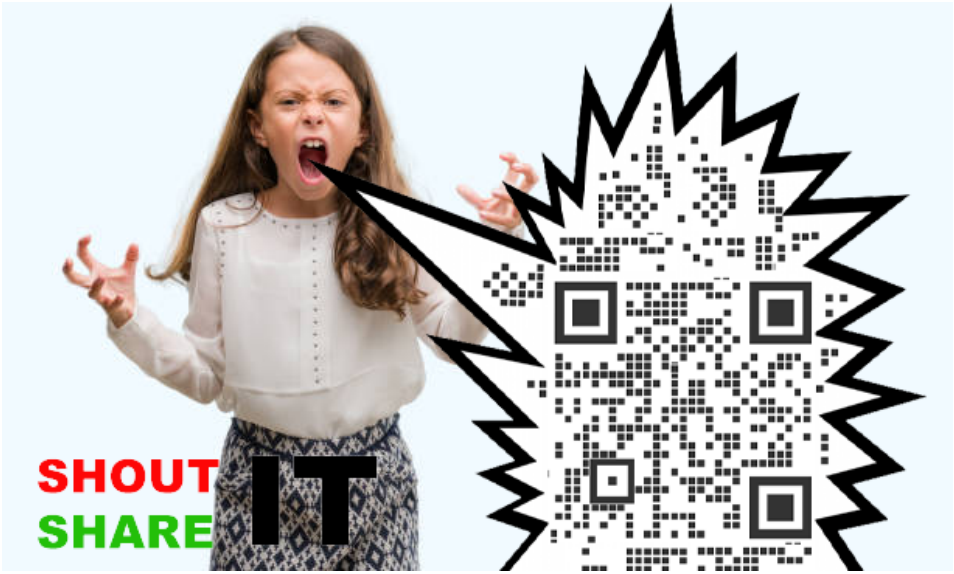
*Специи в кулинарии*

Особый вкус ваших блюд

# Корица

*Специи в кулинарии*

Особый вкус ваших блюд


SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Пряности, специи и приправы к пище способны как подчеркнуть натуральный вкус продуктов, так и в значительной степени изменить, облагородить его. Из книги «Кардамон. Корица» вы узнаете историю специй, рецепты с их использованием, советы по хранению и выращиванию.


- В. А. Кугаевский
  - Кардамон
    - 
    - История специи кардамон
    - Рис шафрановый с фисташками и кардамоном
    - Рис с зеленым горошком
    - Ароматный жареный рис
    - Свиная грудинка
    - Морковный суп с шерри и кардамоном
    - Картофельный суп
    - Мясные шарики
    - Свинина с рисом и ананасами
    - Цыпленок в йогурте
    - Блинчики с мясом (murtabak)
    - Телячий язык с медом и кардамоном
    - Использование кардамона в медицине
    - Курица с миндалем
    - Горбуша под лимонным соусом с медом
    - Пирог с лососем
    - Пирог с вишневым вареньем
    - Пирог пряный со сметаной
    - Шоколадный торт с кардамоном
    - Пасха с кардамоном
    - Применение в кулинарии
    - Гранита из персиков с кардамоном
    - Морковная халва с кардамоном и грейпфрутом
    - Орешки с кардамоном
    - Рисовый пудинг с кардамоном
    - Яблочный пирог с кардамоном
    - Рогалики творожные с орехами
    - Компот из сухофруктов с кардамоном
    - Шоколадный соус с кардамоном
    - Кофейно-шоколадный смузи
    - Чай с кардамоном
    - Советы по применению кардамона в кулинарии

- Арбузный коктейль с киви
- Клубничный коктейль с кардамоном
- Лимонный напиток
- Ласси из манго и кардамона
- Ореховое мороженое с кардамоном
- Шашлык из фруктов
- Ананас с лимоном и кардамоном
- Апельсиновые бискотти с кардамоном
- Выращивание
- Хранение

○ Корица

- 
- Виды корицы
- Салат из коричневого риса с апельсинами
- Капуста «Провансаль»
- Алу-хоул
- Запеченные творожные клецки
- Оладьи с корицей и медом
- Блинчики с черносливом
- Баклажаны пикантные
- «Дары Севера»
- Говядина под яичной смесью
- История
- Мясо по-гречески
- Свинина, тушеная с корицей
- Куриные ножки, запеченные с мармеладом
- Пангасиус с яблоками
- Запеченная рыба с перцем
- Использование корицы в кулинарии
- «Бантики» с маком
- Пирог с корицей
- Печенье с корицей
- Трансильванский яблочный пирог
- Яблочные кексы с корицей
- Советы от шеф-повара
- Хранение
- «Фруктовые узелочки»
- Яблочный пирог с корицей
- Сладкие рулеты с яблоками
- Универсальное лекарство – корица
- Кекс с черникой
- Творожный крем
- Торт «Чайный»
- Способы применения

- Яблоки в сметане
- Апельсины с корицей
- Мороженое с медом и корицей
- Кофе «Порто»
- Выращивание
- Это интересно

# В. А. Кугаевский
# Кардамон. Корица: Специи в кулинарии

# Кардамон

Начиная с античных времен эта пряность поставлялась в Европу купцами – финикийцами и арабами.

Кардамон называли царем специй за его дороговизну и разнообразие в применении.

Кардамон (лат. Ellettaria cardamomum, хинди elaichi, санскрит ela) – классическая пряность, являющаяся плодами травянистого растения, относящегося к семейству имбирных. Многолетнее травянистое растение высотой 3–4 м. Корневища ползучие, листья ланцетовидные, цветки белые. Плод – трехкамерная коробочка с кожистой зеленой кожурой.

Кардамон выращивают на высоте 600–1200 м над уровнем моря. Годовое количество осадков в местах возделывания составляет 1500–4000 мм, температура варьируется от 10 до 35 °C.

Плоды, зреющие почти весь год, собирают выборочно, когда они чуть-чуть недозрели.

Высушивают на солнце, иногда размалывают и используют для ароматизации мучных и кондитерских изделий. Зеленые коробочки кардамона сильнее благоухают, чем белые (их специально отбеливают сернистым ангидридом), при этом первые предпочитают в Индии, а вторые – в Северной Европе, где не сложилась традиция пользоваться слишком яркими специями. Отбеливание придает кардамону некую сладкую нотку и смягчает жгучесть, что особенно нравится холодным скандинавам.

Совсем другая специя – так называемый «черный кардамон» (англ. black cardomom, франц. cardamome noir, нем. schwarzer cardamom, итал. cardamome nero, исп. cardamome negro), плоды-коробочки родственного кардамону дерева рода атотит того же семейства имбирных, несколько видов которого произрастают в горных областях от Гималаев до Южного Китая (хотя часто его называют непальским кардамоном). Крупные коричневые коробочки черного кардамона разных видов имеют и разный размер – от 2 см (A. Subulatum – Непал и Северный Вьетнам) до более 5 см (A. medium – Китай). Обычно их продают целыми, они имеют довольно приятный аромат с легким оттенком дымка и камфары, а вот их вкусовые свойства не слишком отличаются. Кроме того, на западном рынке иногда появляются и некоторые виды очень сходного по вкусу и аромату африканского черного кардамона, произрастающего на Мадагаскаре, в Сомали и Камеруне. В большинстве кулинарных книг черный кардамон описывается как заменитель обычного кардамона, однако вряд ли

это соответствует истине. Например, в Индии эта пряность, называемая «кали ейлачи», «бали эйлачи» или «биджилачи», имеет свою область применения – индийцы предпочитают добавлять черный кардамон в простые острые традиционные блюда, считая зеленый наследием высокой кухни Великих Моголов с ее нежным смешением сладких ароматов.

Известны следующие разновидности кардамона:

– кардамон бенгальский (cardamonum aromaticum) растет в Бенгалии, Ассама и во влажных районах подножия Гималаев. Эфирное масло кардамона бенгальского богато цинеолом. Сильно отличается от настоящего кардамона;

– кардамон круглый китайский (glogosum). Эфирное масло этого кардамона по константам близко к настоящему кардамону, но с сильным запахом камфоры; содержит цинеол;

– кардамон круглый яванский (kerulada spraguet) растет на о. Ява, на Суматре, в Малакке, Таиланде, Кампучии;

—кардамон корарима (korarima peretra), растущий в Эфиопии. Имеет наиболее крупные коробочки. В прошлом веке семена кардамона корарима заменяли деньги;

– кардамон Мелагуста (tnelequeta rose) из тропической Западной Африки, с Гвинейского залива. Запах семян напоминает кардамон, вкус пряно-жгучий.

На мировом рынке особенно ценятся индийский (малабарский) кардамон с небольшими плодами и майсорский – с более крупными; несколько уступает им кардамон с острова Шри-Ланка.

# История специи кардамон

Родина кардамона – вечнозеленые леса Южной Индии и Шри-Ланки. Культивируют его также в Индии, Шри-Ланке, Гватемале, Танзании, Сальвадоре, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже и Папуа – Новой Гвинее. Индия экспортирует кардамон более чем в 60 стран мира.

Купцами-арабами специя завезена к древним грекам и римлянам, а впоследствии распространилась в европейских странах. Сохранились упоминания Диоскорида и Плиния об этой «нежнейшей» и дорогой пряности, которая, по их утверждениям, имела необыкновенную лечебную силу и одновременно считалась сильным возбуждающим компонентом. Плиний уже знал 4 сорта кардамона.

В Средние века кардамон ценили за лекарственные свойства. Считалось, что нет таких болезней, от которых бы он не излечивал.

До XIX столетия кардамон произрастал в диком виде. Затем его стали культивировать. Из лесов, где он обычно рос, его перенесли на плантации. Вырастить его – дело трудоемкое.

В Индии кардамон известен с незапамятных времен. В древнеиндийской книге Сутурта (IX век до н. э.) имеется указание на то, что кардамон является приправой к пище и лекарственным средством. Барбоза, португальский мореплаватель, первым указал на достоверное отечество кардамона, а Элетариус и Румф впервые описали кардамон ботанически.

# Рис шафрановый с фисташками и кардамоном

*рис басмати —1 стакан*
*шафран – ⅓ ч.л.*
*вода – 2 стакана*
*сахар коричневый – ½ стакана*
*кардамон (семена крупно растолченные) – 1 ч.л.*
*масло растительное – 2 ст. л.*
*фисташки – 3 ст. л.*
*изюм – 3 ст. л.*
*фисташки (нарезанные тонкими кружочками) – 2 ст. л.*
*соль – по вкусу*

■ Довести воду до кипения. Положить шафрановые нити в маленькую миску, залить кипятком. Оставить на 10–15 мин.

■ Опустить рис в кипящую воду, добавить соль. Варить 20–25 мин., пока рис не станет мягким и воздушным.

■ Рис снять с огня и оставить на 5 мин. Соединить шафрановую воду, коричневый сахар и семена кардамона. Поставить на умеренный огонь и помешивать до растворения сахара. Влить сироп в рис и быстро закрыть крышкой.

■ Подогреть растительное масло. Поджаривать фисташки и изюм до золотисто-коричневого цвета орехов. Влить масло с орехами и изюмом в дымящийся рис, осторожно перемешать. Переложить в плоское блюдо, посыпать фисташками.

# Рис с зеленым горошком

порции

время приготовления:

калорийность:

*Рис басмати – 1 стакан*
*горошек зеленый (охлажденный) – 2 стакана*
*куркума —1 ч.л.*
*чеснок – 3–4 зубчика*
*имбирь свежий – кусочек корня длиной 1,5 см*
*кардамон – 1 коробочка*
*масло растительное – 3–4 ст. л.*
*соль – по вкусу*

■ Рис промыть, откинуть на сито и дать воде стечь. Зубчики чеснока очистить и нарезать пластинками. С корня имбиря снять кожицу, натереть на терке.

■ Коробочку кардамона раздавить и извлечь из нее семена.

Разогреть в сковороде растительное масло, бросить в него кардамон, имбирь и чеснок. Обжаривать, помешивая, до тех пор, пока чеснок не станет желто-коричневым. После этого шумовкой выловить из масла пряности и отложить.

■ Рис выложить в масло и обжаривать до тех пор, пока он не станет рассыпчатым. После этого залить рис водой. Добавить молотую куркуму (не мешая), дать воде закипеть, уменьшить нагрев и готовить до готовности риса. Посолить по вкусу.

■ Отдельно отварить в подсоленной воде зеленый горошек, добавить его в вареный рис и перемешать. Рис с горошком готов.

# Ароматный жареный рис

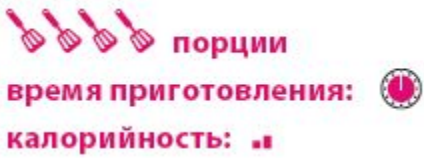



*рис (длиннозерный) – ½ стакана*
*масло растительное – 3 ст. л.*
*гвоздика – 8 бутонов*
*толченый черный кардамон – 4 коробочки*
*лавр – 1 веточка*
*палочка корицы – 7,5 см*
*перец черный горошком – 1 ч.л.*
*семена тмина – 1 ч.л.*
*кориандр – 1 ч.л.*
*лук репчатый (шинкованный) – 1 шт.*
*капуста цветная – 1 головка средней величины*
*соль – по вкусу*
*кольца лука и лавровые листья для украшения*

■ Рис промыть холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Насыпать рис в миску, залить 2 стаканами воды, замочить на 30 мин.

■ Нагреть масло в сотейнике, положить гвоздику, кардамон, листья лавра, корицу, перец, тмин и кориандр и жарить 1 мин. Добавить лук и жарить до мягкости.

■ Откинуть рис, воду от замачивания оставить. Засыпать рис в кастрюлю, жарить до светло-золотистого цвета. Долить воду, в которой замачивался рис, положить цветную капусту, разобранную на соцветия, и посолить. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить под крышкой 12–15 мин., помешав несколько раз. Подавать горячим, украсив кольцами лука и лавровыми листьями.

# Свиная грудинка

время приготовления:
+ соление

калорийность:

*шпик (с прослойками)*
*соль*
*перец, кардамон, лавровый лист*

■Шпик с 4–5 прослойками мяса нарезать на порционные куски, сделать на них надрезы (один надрез) и натереть солью (1 кг на 15 кг сала). Затем уложить рядами, пересыпать солью, сверху положить груз.

■ Через 5 суток сало переложить: нижние слои переместить наверх. После двух перекладываний (через 20 дней) сало готово к употреблению. Хранить сало в банках в рассоле и в полотне.

■ Можно шпик перед засолкой отварить, 3–4 мин., в соленом кипятке (на 1 л воды – 500 г соли), со специями: перцем, кардамоном и листом лавра. Выдержать в этом рассоле 3–4 дня, подсушить, пересыпать куски порошком душистого перца, кардамона и майорана. Завернуть каждый кусок в полотно и выдержать в холодном подвале 15–16 дней. Сало будет белого цвета, сочным и приятным на вкус.

# Морковный суп с шерри и кардамоном

порции

время приготовления:

калорийность:

*лук репчатый порезанный – 1 стакан*
*чеснок рубленый – 2 зубчика*
*масло растительное – 2 ч. л.*
*шерри сухое – ⅓ стакана*
*морковь порезанная – 2 стакана*
*бульон куриный – 4 стакана*
*кардамон – 1 ч.л.*
*йогурт нежирный – ½ стакана*
*орех мускатный молотый – ½ ч.л.*
*апельсиновая цедра молотая – ½ ч.л.*

■ В большой кастрюле на среднем огне спассеровать лук и чеснок в масле, через 5 мин. влить шерри и готовить еще 5 мин., потом добавить морковь, готовить также 5 мин.

■ Влить бульон и довести до кипения на сильном огне.

■ Уменьшить огонь до среднего и готовить суп 20 мин. С помощью блендера превратить суп в пюре. Вновь довести до кипения, постоянно помешивая, и добавить кардамон, мускатный орех и апельсиновую цедру. Снять с огня и ввести йогурт, хорошо размешав.

Холодный суп подают обычно в теплое время года, охлажденным до 12 ˚С Такие супы богаты минералами и минеральными веществами, что определяет их высокую пищевую ценность.

# Картофельный суп

порции

время приготовления:

калорийность:

*ребрышки говяжьи мясные – 2,5 кг*
*морковь – 3–4 шт.*
*лук репчатый – 6–7 шт.*
*перец черный, перец душистый, базилик – по вкусу*
*лавровый лист – 1 шт.*
*кардамон – 4–5 семян*
*картофель – 5–6 шт.*
*зелень укропа и петрушки (свежая) – по вкусу*
*сахар, соль – по вкусу*

■ Ребрышки говяжьи мясные варить 2 ч. Шинкованную морковь обжарить на сильном огне.

■ Нарезать лук, обжарить его, непрерывно помешивая. Для однородного и красивого поджаривания посыпать его чуть-чуть сахаром.

■ Ввести лук и морковь в подсоленный бульон, пару минут пусть покипит, затем положить картошку и добавить специи – перец черный и душистый, лавровый лист, базилик, кардамон.

■ Картошку варить минут 5–6. Перед отключением добавить зелень петрушки и укропа. Дать настояться супу еще 20 мин. Бульон окрашивается цветом жареного лука, от него и густеет. Приятного аппетита!

> В нашем питании на первом месте стоит картофель. Это очень питательный и ценный продукт. Картофель изгнал из Европы цингу и другие заболевания. А еще не совсем верно то, что от картофеля полнеют.

# Мясные шарики

порций

время приготовления:

калорийность:

*фарш куриный – 500 г*
*лук репчатый – 2 шт.*
*миндаль – 24 ядра*
*яйца – 1 шт.*
*кориандр – 4 ст. л. молотых семян*
*масло растительное – 1 стакан*
*соль, имбирь, кардамон и гвоздика молотые – по вкусу*
*листья зеленого салата*

■ Лук очистить и нарезать кубиками. Соединить с фаршем, яйцом, пряностями, солью и перемешать.

■ Из готового фарша сформировать 24 шарика, вложив в каждый по ореху.

■ Смешать кориандр с 4 ст. л. воды. Смазать мясные шарики полученной смесью и обжарить в разогретом масле в течение 5–6 мин. – до образования золотистой корочки.

■ Подавать на листьях салата.

Чтобы мясные шарики лучше держали форму,

переворачивать их нужно с помощью щипцов для мяса. Для равномерного обжаривания шариков можно равномерно встряхивать сковороду.

# Свинина с рисом и ананасами

*свинина нежирная – 600 г*
*масло сливочное – 40 г*
*лук репчатый – 200 г*
*рис – 240 г*
*ананас – 200 г*
*сок ананасовый – 40 г*
*сахар – 40 г*
*гвоздика – 4 бутона*
*кардамон, корица, кориандр молотые – по вкусу*
*соль – по вкусу*

■ Мясо, нарезанное кусочками, обжарить в масле, добавить кориандр, гвоздику, мелко нарубленный лук и, не переставая помешивать, жарить 10–12 мин.

■ Затем добавить Уз стакана воды и тушить до мягкости. Сваренный рис перемешать с кусочками ананаса.

■ Мясо с соусом выложить в форму для запекания, сверху положить рис с ананасом, посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть водой. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с ананасовым соком, сахаром и слегка подрумянить на небольшом огне.

■ Ананасовой смесью покрыть поверхность риса. Форму накрыть и поставить в жарочный шкаф на 10 мин.

# Цыпленок в йогурте

порции

время приготовления:

+маринование

калорийность:

*грудки куриные без кожи и костей – 2 шт.*
*чеснок – 1 зубчик*
*цедра и сок 1 лимона*
*семена кориандра – 1 ч. л. семян*
*кумин – 1 ч.л.*
*йогурт натуральный – 250 мл*
*морковь – 2 шт.*
*масло сливочное – 25 г*
*кардамон – 2–3 коробочки*
*корица – 1 щепотка*
*кинза – небольшой пучок*
*перец кайенский молотый – 0,5 ч.л.*
*соль – по вкусу*

■ Куриные грудки разрезать вдоль пополам. Чеснок очистить, размять в пюре. Цедру, кориандр и кумин растолочь, добавить острый перец и соль. Смешать йогурт с лимонным соком, чесноком и смесью пряностей.

■ Куриное филе залить йогуртовой смесью и оставить на 1 ч. Морковь очистить, тонко нарезать наискосок ломтиками.

■ Коробочки кардамона раздавить и уложить на сухую разогретую сковороду. Прогреть, положить масло. Готовить, пока масло не растает, добавить корицу и перемешать. Выложить на сковороду с маслом и пряностями морковь. Готовить 3 мин., перевернуть и готовить еще 2 мин. Разложить по тарелкам, посыпать зеленью кинзы.

■ Филе вынуть из маринада, уложить на разогретый гриль и обжарить – по 4 мин. с каждой стороны; разложить по тарелкам поверх моркови.

# Блинчики с мясом (murtabak)

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*Для теста:*
*яйца – 4 шт.*
*мука – 2 стакана*
*соль – ¾ ч.л.*
*перец – ½ ч.л.*
*порошок пекарский – ¼ ч.л.*
*жир или масло для жарки*
*Для начинки:*
*говядина – 100 г*
*порошок куркумы – ¼ ч.л.*
*пук репчатый – 2 шт.*
*семена кардамона – 20 шт.*
*семена кориандра жареные – 2 ч. л.*
*семена аниса – 1 ч.л.*
*масло растительное для жарки*
*Для украшения:*
*лук красный – 2 шт.*
*уксус, соль*

■ Смешать муку, соль, перец и пекарский порошок с водой до получения однородного густого теста. Хорошо вымешать, накрыть

и оставить на ночь.

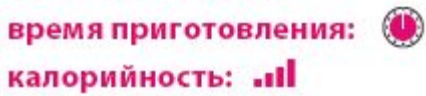
■ Разделить тесто на 4 части. Раскатать каждый кусочек в отдельный пласт и смазать маслом. Скатать тесто в шарики, накрыть полотенцем и оставить на час.

■ Для начинки обжарить лук в масле, добавить мелко порезанное мясо и порошок куркумы. Обжарить мясо до готовности, добавить кардамон, анис и кориандр, готовить еще 3 мин., посолить. Дать остыть.

■ Тесто раскатать в форме прямоугольников. В центр положить начинку, сверху смазать яйцом. Завернуть края теста в форме конверта или свернуть в трубочку. Блинчики обжаривать в масле.

■ Красный лук порезать кольцами, посолить, залить уксусом и поставить в холодильник. Гарнир подавать вместе с блинчиками.

# Телячий язык с медом и кардамоном




*телячий язык – 1 шт.*
*мед – 100 г*
*кардамон – по вкусу*
*уксус – ½ стакана*
*изюм – ½ стакана*
*соль – по вкусу*

■Сварить язык в соленой воде до готовности.

■ Слить воду, выложить язык в кастрюлю, добавить мед, кардамон, немного уксуса и соль. Варить под крышкой на слабом огне 45 мин. Если соус выкипит, подлить немного воды.

■ Через 45 мин. можно подавать к столу.

Телячий язык необычайно богат витаминами. Полезен для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных систем, регулирует сахар в крови, антиоксидант.

# Использование кардамона в медицине

Семена кардамона обладают лечебными свойствами. Они содержат 3–8% эфирного масла, в состав которого входит жирное масло; 10% резина и амидона, а также терпенеол, терпинилацетат, цинеол, белок.

Кардамон используют для стимуляции выделения желудочного сока, укрепления мускулатуры желудка, как ветрогонное средство, рекомендуют при астме и мигрени, как антисептик.

Диоскорид рекомендовал гималайским кардамоном лечить кашель, астматические спазмы и боли в животе.

Кардамон стимулирует кровообращение. Как стимулятор кровообращения, кардамон можно применять при нарушениях менструального цикла. Кроме того, он прекрасно действует на сердце, особенно в сочетании с имбирем и корицей.

Согласно древней науке о здоровье, аюрведе, кардамон воздействует на наше тело также на тонком, психофизическом уровне – в значительной степени способствует активности и ясности ума, дает ощущение легкости и спокойствия и благополучия.

В IV веке до н. э. в традиционной индийской медицине кардамон использовали при ожирении и болезнях кожи. Римский эпикуреец Апиций рекомендовал использовать кардамон при чрезмерном чревоугодии.

Ароматный чай из смеси молотого кардамона, молотого сухого имбиря и гвоздики помогает справиться с болью в животе (от переедания или несварения) и способствует хорошей работе кишечника.

Вкусен и полезен чай из равных частей (по 0,5 ч. л.) кардамона, кумина и кориандра. Этот тонизирующий напиток поможет вам избавиться от чувства тяжести в желудке и во всем теле.

Кардамон полезен для детей ввиду своей мягкости. Здесь необходимо сказать подробнее о таком «детском» продукте, как молоко. Хорошо известно, что пастеризация, которой подвергается молоко на молочных производствах, совсем не улучшает его свойств. Напротив, пастеризованное молоко лишается своей жизненной силы и способствует слизеобразованию и накоплению шлаков.

Но все-таки выход есть. Даже в крупных городах сейчас можно купить свежее деревенское молоко. Употреблять его сырым нельзя. А вот кипятить его нужно правильно. Довести его

до точки кипения и в этот момент добавить смесь из равных частей кардамона, корицы, имбиря и гвоздики. Пить теплым. Такое молоко сохраняет в себе качества свежего сырого продукта, но при этом оно полностью обеззаражено и эпидемически безопасно, а добавление специй значительно снижает его слизеобразующие свойства. Добавка специй – 0,05 г на порцию.

Нескольких семян кардамона могут устранить тошноту и остановить рвоту.

Также можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость.

Полоскание рта настоем кардамона и корицы излечивает фарингит, сухость в горле, хрипоту и смягчает горло на критической стадии гриппа.

Ежедневно съедая 4–5 черных семян кардамона с чайной ложкой меда, вы улучшите свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов.

Поскольку кардамон является очень острой пряностью, им следует пользоваться осторожно.

# Курица с миндалем

порции
время приготовления:
калорийность:

*курица (филе) – 500 г*
*лук репчатый – 1 шт.*
*миндаль (очищенный от кожицы, измельченный в блендере) – 100 г*
*чеснок – 2 зубчика*
*свежий корень имбиря – 2 см*
*сливки (10 % жирности) – 250 мл*
*перец белый – ½ ч.л.*
*кардамон (семена измельченные) – ½ ч.л.*
*соль – по вкусу*
*масло растительное для жарки*

■ Приготовить соус. Луковицу очистить от шелухи и варить до мягкости. Когда луковица будет готова, слить воду и измельчить в блендере.

■ Чеснок нарезать лепестками. Имбирь очистить (срезать овощерезкой кожицу), нарезать тонкими пластинками. Разогреть 1–2 ст. л. растительного масла, добавить чеснок и имбирь. Как

только пряности начнут темнеть, выловить их из масла и отложить.

■ Курицу нарезать на кусочки примерно одинакового размера (3 × 3 см), обжаривать до появления корочки.

■ Коробочки кардамона раскрыть, извлечь семена и растереть их в ступке.

■ Добавить к курице луковое пюре, миндальную крошку, влить сливки и размешать.

■ Уменьшить огонь и тушить около 5 мин., приправив перцем, кардамоном и солью.

■ Подавать с белым хлебом.

# Горбуша под лимонным соусом с медом

порции

время приготовления:
+ маринование

калорийность:

*горбуша – 1 тушка (около 700 г)*
*масло растительное – ¼ стакана*
*цедра лимона – 1 ст. л.*
*Сок лимонный – 1 ст. л.*
*сок апельсиновый – 1 ст. л.*
*мед – 1 ч.л.*
*соль, кардамон – по вкусу*
*Для украшения:*
*листья салата*

■ Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, разрезать на 4 кусочка, уложить в керамическую или стеклянную посуду и полить маринадом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь. Для маринада тщательно перемешать лимонную цедру с половиной положенного по рецепту растительного масла, лимонный и апельсиновый сок, мед и кардамон.

■ Потом достать рыбу, смазать ее оставшимся маслом и

запечь в предварительно хорошо нагретой духовке до готовности. Кусочки лучше перевернуть один раз.

■ Слить маринад в небольшую кастрюльку и довести до кипения, подержать на небольшом огне. Подать на стол готовые кусочки рыбы, полив горячим соусом и украсив свежими листьями салата.

# Пирог с лососем

порций

время приготовления:

калорийность:

*тесто дрожжевое – 800 г*
*Для начинки:*
*лосось консервированный – 250 г*
*картофель – 3–4 шт.*
*лук репчатый – 2 шт.*
*капуста белокочанная – 300 г*
*масло растительное – 2 ст. л.*
*молотые кардамон, перец черный, соль – по вкусу*

■ Для начинки картофель нарезать соломкой, лук – кольцами, капусту нашинковать и потушить, добавив растительное масло.

■ Рыбу измельчить.

■ Тесто раскатать в пласт, перенести на противень, смазанный маслом. На одну половину пласта уложить слоями

картофель, лосося, лук и капусту. Полить начинку маслом из консервов, посолить и поперчить, посыпать кардамоном, затем накрыть другой половиной пласта теста и защипнуть края. В центре сделать небольшое отверстие.

■ Дать пирогу расстояться, затем выпекать 30–40 мин. при 200 °С.

■ Перед подачей смазать горячий пирог растительным маслом.

Это очень вкусный и простой в приготовлении пирог. Его можно есть как в горячем, так и в холодном виде. Лосося можно заменить любой другой рыбой.

# Пирог с вишневым вареньем

порции
время приготовления:
калорийность:

*макаронные изделия мелкие – 250 г*
*варенье из вишен без косточек – 1 стакан*
*творог – 250 г*
*яйца – 2 шт.*
*молоко – 1 стакан*
*вода – 1 стакан*
*сахар – 2 ст. л.*
*масло сливочное – 4 ст. л.*
*кардамон – 2 зернышка*
*сухари панировочные – 1 ст. л.*
*соль – по вкусу*

■ Макароны сварить в смеси воды и молока, добавить соль, сахар и половину нормы масла. Слегка охладить, ввести 1 яйцо и перемешать.

■ Творог протереть, взбить с половиной нормы варенья, яйцом и измельченным кардамоном.

■ В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить половину макаронной массы, на нее – творожную и

вновь – макаронную. Положить кусочки оставшегося масла и запекать при 240 °С до образования золотистой корочки.

■ Подавать пирог горячим или холодным, полив оставшимся вареньем.

Каких только пирогов не пекли на Руси: с мясом, рыбой, яйцами, кашей, луком и т. д. Велико разнообразие русских пирогов и по форме: открытые, закрытые, караваи, расстегаи… Пироги можно приготовить из дрожжевого, слоеного, песочного теста. Пирог не просто сытная еда, это встреча с близкими, общение в кругу друзей.

# Пирог пряный со сметаной

порций

время приготовления:

калорийность:

*мука – 2–2,5 стакана*
*сахар – 1 стакан*
*масло сливочное или маргарин – 3 ст. л.*
*сметана – 300 г*
*яйца – 2 шт.*
*корица – 1 ч.л.*
*имбирь – 1 ч.л.*
*кардамон (молотый) – 0,5 ч.л.*
*сода – 1 ч.л.*
*соль – 1 щепотка*

■ Яйца взбить с сахаром. Муку смешать с измельченными пряностями и содой. Взбитые яйца соединить с растопленным маслом или маргарином, сметаной и мукой. Хорошо перемешать.

■ Тесто сразу выложить в смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями или толченым печеньем форму. Выпекать в духовке на огне меньше среднего 35–45 мин.

■ Остывший пирог можно посыпать сахарной пудрой.

Существует множество рецептов приготовления пирогов в форме. Готовятся они из различных видов довольно жидкого теста, в состав которого входят, как правило, сливочное масло и маргарин, яйца, сахар и мука. Наш пирог со сметаной, несомненно, подойдет для детского питания.

# Шоколадный торт с кардамоном

время приготовления:

калорийность:

*шоколад темный – 300 г*
*масло сливочное – 150 г*
*яйца – 6 шт.*
*сахарная пудра – 40 г*
*кардамон молотый – 1 ч.л.*
*Для шоколадного соуса:*
*шоколад молочный – 200 г*
*кардамон молотый – 1 ч.л.*

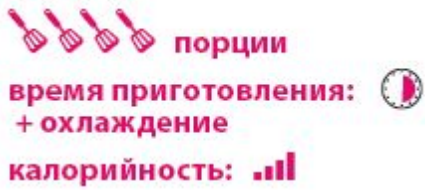
■ Духовку разогреть до 180 °С. Разъемную форму диаметром 18 см выложить пергаментом.

■ На водяной бане растопить темный шоколад вместе с маслом. Отделить желтки от белков. Желтки взбить добела с половиной сахарной пудры и кардамоном до густой кремообразной смеси. Добавить растопленный шоколад и перемешать. Яичные белки с оставшейся сахарной пудрой взбить в плотную пену. Смешать белки с шоколадной массой. Переложить все в форму, поместить в нагретую духовку и выпекать 20–25 мин. Вынуть и дать остыть.

■ Готовый торт имеет консистенцию запеченного мусса.

■ Приготовить шоколадный соус: вскипятить 100 мл воды, добавить молочный шоколад и кардамон, взбить до загустения. Подавать с тортом.

# Пасха с кардамоном




*творог – 1 кг*
*сметана – 100 г*
*яйца – 4 шт.*
*изюм – ½ стакана*
*масло сливочное – 100 г*
*сахар – 1 стакан*
*цедра одного лимона*
*апельсиновые цукаты – 100 г*
*кардамон – 2 зернышка*
*ванилин – по вкусу*

■ Свежий сухой творог протереть через сито, добавить сметану, яйца, хорошо перемешать, затем прибавить изюм, сливочное масло, сахар, лимонную цедру или мелко нарезанные цукаты, измельченные зерна кардамона, ванилин. Все перемешать до получения однородной массы.

■ Форму для пасхи (пасочницу) смочить водой, выложить изнутри тонкой хлопчатобумажной тканью, выложить творожную массу, накрыть сверху дощечкой, придавить грузом и поставить в холодное место на 12–24 ч.

■ Положить форму с пасхой основанием на блюдо, разнять форму и снять с пасхи ткань.

Творог для пасхи должен быть сухой, однородный без желтых вкраплений и белых зернышек. Чтобы он был нежнее, дважды протрите его через сито. Ни в коем случае не пользуйтесь мясорубкой – творог получится липкий, давленый, вязкий. А придать воздушность творожной массе может недолгое взбивание миксером.

## Применение в кулинарии

Кардамон употребляют в кулинарии многих стран. Это одна из наиболее дорогостоящих пряностей, тем не менее, ее применяют очень широко.

Кардамон входит в состав различных пряных смесей: карри, универсальной сиамской, гамбургской и других. Им ароматизируют колбасы, сыры, табак.

Его хорошо добавлять в различные супы – куриные, гороховые с копченостями, сладкие. Этой пряностью приправляют вегетарианские пловы, разнообразные блюда из свинины, баранины и рыбы.

Используют не весь плод, а маленькие семена, находящиеся внутри. Сама оболочка ароматом не обладает, но предохраняет семена от улетучивания запаха.

Применение кардамона в мучных изделиях и сладких начинках традиционно для европейской и русской кухонь. Им ароматизируют тесто для оладий, печенья, пряников, коврижек, булочек с изюмом, сладких пирогов с начинкой из мака.

Также кардамон используют для рассолов, в пунше, глинтвейне. Его можно добавить в мясные блюда, в блюда с моллюсками. Еще одно применение – в заварных кремах и некоторых русских ликерах.

Кардамон используют также для улучшения вкуса и аромата подливок, соусов. В сочетании с другими пряностями, например, с шафраном, тмином, добавляют в вареную рыбу; с красным перцем – в жареную рыбу; с кайенским перцем – в запеченную рыбу и другие морские продукты; с майораном – в заливное из рыбы.

Французы добавляют кардамон в ликеры, например, «Кюрасао» и «Шартрез», а немцы кладут его в смесь специй для ароматизации прославленных нюрнбергских пряников «лебкюхен» с цукатами, миндалем и медом – непременного угощения праздничного рождественского стола. Вышедшая в 1704 году первая официально изданная немецкая кулинарная книга Марии-Софии Шелхаммер уже приводит рецепты выпечки, варенья и крепких настоек с анисом, корицей, лимонной цедрой, тмином и кардамоном. Кстати, немцы научили и нас добавлять кардамон в пасхальный кулич.

На Востоке кардамон – одна из самых любимых приправ. Особенно популярен он в кухне Северной Индии (в Кашмире), где его называют «элайчи» и включают чуть ли не во все традиционные пряные смеси (масалы), а в комбинации с

миндалем и шафраном – обязательно добавляют в праздничные блюда из риса. Любят индийцы и напитки, приправленные кардамоном, например, ласси – пенистый прохладительный кисломолочный напиток из йогурта. Все компоненты взбивают венчиком, пока ласси хорошенько не вспенится. В штатах Пенджаб и Гуджарат делают намкин-ласси с солью, кумином, молотым перцем чили, свежим имбирем. Однако более распространены все-таки сладкие версии митхи-ласси, чаще с мятой, кардамоном, сахаром, медом и фруктами, например, с бананами или манго.

В Индии этой пряностью обязательно сдабривают морковную и свекольную халву, сладкий вермишелевый пайзам.

Кардамон входит в состав североафриканской пряной смеси «рас-эль-ханут» и эфиопской «бербере». Кроме того, эта специя – непременный компонент кофе по-арабски: свежемолотые семена кардамона добавляют в кофе перед варкой или кладут несколько коробочек в джезву. У бедуинов даже есть специальные кофейники, в их носики помещают несколько семян – и когда горячий кофе наливают в чашку, он омывает душистые семена, а те отдают ему частичку своего благоухания. Кардамон придает пикантный привкус, подчеркивает аромат кофе и одновременно сглаживает действие кофеина, уменьшая опасность тахикардии и повышения артериального давления. Кстати, похожая традиция существует и в Азии. Китайцы часто добавляют семена кардамона, «увеличивающие мудрость», в чай. Индийский пряный чай-масала также обычно содержит очень много кардамона и корицы, а довольно специфичный сладкий зеленый чай с коробочками кардамона очень любят кашмирцы.

Щепотка молотого кардамона, заваренная вместе с чаем (особенно травяным), придает ему исключительно приятный свежий аромат. Этот ароматный чай также применяют как средство от дизентерии, несварения желудка, при сильном сердцебиении, а также как хорошее тонизирующее средство, снимающее депрессию и усталость после напряженного рабочего дня.

Черному кардамону, как и многим другим специям Северной Индии, нужно время для полного раскрытия аромата, поэтому, как правило, его используют в блюдах с длительной тепловой обработкой, а коробочки из готового кушанья не всегда удаляют – все зависит от пристрастий повара. Следует отметить, что черный кардамон, популярный в индийской и непальской кухне, не слишком распространенная специя в других азиатских странах, хотя, например, в Южном Китае его молотые семена могут включать в усянмянь – «порошок пяти специй».

В пищевой промышленности кардамон добавляют в горчицу, соусы, в варенье из орехов. Он входит в пряные смеси для маринования сельди, кильки, салаки. В небольших количествах выправляет вкус колбас, особенно ливерной.

# Гранита из персиков с кардамоном

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*сахар – 175 г*
*кардамон молотый – 1 ст. л.*
*персики (свежие или консервированные) – 700 г*
*малина для украшения*

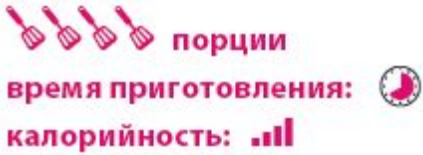
*хрустящее печенье (по желанию)*

■ Положить в кастрюлю сахар и кардамон, залить 240 мл воды. Подогреть, помешивая, пока сахар не растворится. Довести до кипения; кипятить 3 мин., пока слегка не загустеет. Пропустить через мелкое сито, чтобы избавиться от семян кардамона. Дать полностью остыть.

■ Если используете свежие персики, положить их в неокисляющуюся кастрюлю. Залить кипящей водой, оставить на 1 мин. Затем окунуть в холодную воду, очистить от кожицы и косточек, нарезать мякоть и сделать из нее пюре в блендере.

■ Добавить персиковое пюре в сахарный сироп, перемешать. Перелить в контейнер, пригодный для морозилки. Замораживать в течение 2 ч, пока пюре не замерзнет по краям. Затем разрыхлить вилкой. Замораживать еще 2 ч, до твердости. Снова помять вилкой. Разложить по бокалам, украсить малиной.

# Морковная халва с кардамоном и грейпфрутом




*морковь (крупная) – 4 шт.*
*масло топленое – 6 ст. л.*
*молоко – 1 стакан*
*грейпфрут – 2 шт.*
*сахар – ⅓ стакана*
*миндаль дробленый – 3 ст. л.*
*кардамон молотый – 0,5 ч. л.*
*орехи (смесь) – 1 горсть*

■ Морковь натереть на средней терке.

■ С грейпфрута снять цедру, измельчить; выжать в миску сок.

■ Кардамон прогреть на среднем огне в сухой и глубокой кастрюле до появления сладкого запаха. Добавить топленое масло, миндаль и натертую морковь, обжаривать 5 мин.

■ Добавить в кастрюлю молоко, сахар, сок и цедру грейпфрута. Тушить на слабом огне, помешивая, пока не исчезнет практически вся жидкость. Выложить в огнеупорную форму, запекать в разогретой до 150 ˚С духовке 30 мин. Остудить, порезать халву кубиками, переложить в бумажные формочки для конфет, украсить орехами.

# Орешки с кардамоном

порции

время приготовления:
+ расстойка

калорийность:

*апельсиновые цукаты – 50 г*
*лимонные цукаты – 50 г*
*сахар – 225 г*
*яйца – 3 шт.*
*кардамон молотый – 1 ч.л.*
*корица – 1 ч.л.*
*мука – 250 г*
*разрыхлитель (для теста) – 3 ч.л.*
*жир и мука (для смазывания и посыпания противня)*
*кувертюр темный – 75 г*

■ Сахар, яйца, лимонный ароматизатор, кардамон и корицу растереть в белую пену. Добавить апельсиновые и лимонные цукаты. Муку перемешать с разрыхлителем для теста, хорошо вымесить. Тесто на 1–2 ч поставить на расстойку.

■ Затем тесто раскатать на посыпанной толстым слоем муки деревянной доске в пласт толщиной ⅓ см.

■ Из теста вырезать кружки диаметром 3 см и выпекать на смазанном жиром противне в нагретом до 175 °С духовом шкафу около 15 мин., до появления светло-коричневой корочки. Сразу же снять с противня и остудить на кухонной решетке. Кувертюр растопить на теплой водяной бане, заполнить им скрученный из пергаментной бумаги кулечек, украсить им печенье и затем обсушить.

Слово «кувертюр» из немецкого языка и означает «шоколадная глазурь».

# Рисовый пудинг с кардамоном

порции

время приготовления:

калорийность:

*молоко – 900 мл*
*рис (длиннозерный) – 70 г*
*сахар – 70 г*
*кардамон – 5 коробочек*
*соль – ½ ч.л.*
*яйцо (желток) – 2 шт.*
*сливки (жирные) – 75 мл*

■ Поставить пятилитровую кастрюлю на средний огонь, довести в ней до кипения молоко, рис, сахар, кардамон и соль, изредка помешивая. Уменьшив огонь, закрыть крышкой и варить 1 ч, помешивая.

■ В небольшой миске взбить яичные желтки и сливки. Постепенно добавлять горячий рисовый пудинг. Положить смесь в кастрюлю и варить на маленьком огне, постоянно помешивая, 3 мин., до тех пор, пока смесь не начнет кипеть. Выложить на блюдо.

■ Подавать пудинг на стол теплым или закрыть и поставить в

холодильник, чтобы подать позже.

Рисовый пудинг – необычайно легкое, нежное, но питательное блюдо. Если вы любите правильно и вкусно питаться, то это блюдо вам понравится!

# Яблочный пирог с кардамоном

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*мука пшеничная – 125 г*
*сахар – 75 г*
*маргарин – 75 г*
*яйца (желток) – 1 шт.*
*Для начинки:*
*яблоки – 1 шт.*
*творог – 150 г*
*яйца – 1 шт.*
*сахар для наполнителя – 1 ст. л.*
*кардамон молотый – 1 ч.л.*
*джем из красной смородины – 300 г*

■ Разогреть духовку до 200 °С Смешать муку (1 ст. л. оставить на подсыпку), сахар, маргарин и яичный желток и быстро замесить тесто. Поставить в холодильник на 30 мин.

■ Раскатать тесто и положить его в форму для торта со съемным дном. Запекать в духовке 10 мин.

■ Очистить яблоко от кожицы и удалить сердцевину. Нарезать тонкими ломтиками и уложить на выпеченный корж.

■ Смешать творог, яйцо, сахар и кардамон. Покрыть смесью ломтики яблока. Выпекать пирог в нижней части духовки в течение 25 мин. К столу подавать холодным. Взбить джем. На стол подать в качестве соуса.

Для того, чтобы влажная яблочная начинка хорошо пропеклась, свежие дольки можно посыпать крахмалом. Готовый пирог правильнее вынимать на полотенце и освободить от формы только после полного остывания.

# Рогалики творожные с орехами

*творог – 200 г*
*сахар для теста и начинки – 115 г и 80 г*
*мука пшеничная – 160 г*
*яйца – 1 шт.*
*масло сливочное – 200 г*
*миндаль – 80 г*
*кардамон молотый – по вкусу*
*сахарная пудра – для посыпки*

■ Яйцо растереть с сахаром, соединить с протертым творогом, размягченным маслом и мукой. Замесить однородное тесто и поставить его в холодильник на 30 мин.

■ Для начинки миндаль ошпарить и снять с него оболочку, затем подсушить и измельчить. Соединить с сахаром и кардамоном, растереть до однородной вязкой массы.

■ Тесто раскатать в круглый пласт толщиной 3 мм, разрезать по диагонали на клинья. На широкую часть положить начинку и свернуть от широкого края к узкому в виде рулета, затем придать форму подковы.

■ Рогалики положить на смазанные маслом листы и выпекать 15–20 мин. при 230 °С.

■ При подаче рогалики уложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

# Компот из сухофруктов с кардамоном

*апельсин – 1 шт.*
*чай («Earl Grey») – 1 пакетик*
*кардамон (слегка раздавленный) – 3 коробочки*
*сухофрукты (смесь) – 250 г*

■ Снять кожуру с апельсина и положить ее в большую миску с пакетиком чая и кардамоном. Залить 600 мл (2,5 стакана) кипятка. Через 5 мин. вынуть пакетик с чаем.

■ Добавить сухофрукты, накрыть и оставить на 8 ч или на ночь.

■ Вылить содержимое в большую кастрюлю и на слабом огне довести почти до кипения.

■ Добавить выжатый апельсиновый сок.

До 90-х годов этот известный напиток всегда подавали в советском общепите. Но и по сей день его варят практически в каждой семье, потому что компот содержит огромное количество витаминов и его надо пить и летом и зимой.

# Шоколадный соус с кардамоном

порции

время приготовления:

калорийность:

*сливки двойные – 150 мл*
*кардамон – 4 коробочки*

*шоколад молочный – 150 г*
*мороженое*

■ Перелить сливки в жароупорный кувшин, открыть коробочки кардамона с помощью обратной стороны ножа и добавить семена в сливки.

■ Нагревать в микроволновой печи в течение 1–2 мин., помешав 1 раз. Можно использовать и кастрюлю.

■ Разломать шоколад на кусочки и добавить в горячие сливки, помешивать, пока он не растает. Положить по шарику мороженого в стеклянные розетки и залить горячим соусом. Подавать с печеньем.

Первое мороженое появилось в древнем Китае 5 тысяч лет назад. Китайцы смешивали снег со льдом, добавляли в него кусочки фруктов и ягод.

# Кофейно-шоколадный смузи

порции

время приготовления:

калорийность:

*банан – 1 шт.*
*кофе (крепкий) – 70 мл*
*шоколад (горький) – 50 г*
*сахар – 1 ч.л.*
*молоко – ½ стакана*

*семена кардамона – 3 шт.*
*орех мускатный – 1 щепотка*

■ Банан нарезать. Добавить в молоко и кофе.

■ Шоколад натереть на терке. Добавить мускатный орех, кардамон.

■ Поместить смесь в блендер, взбить до однородного состояния.

Смузи – это очень вкусный густой напиток, блюдо, десерт, коктейль, шербет.

# Чай с кардамоном

порции

время приготовления:

калорийность:

*вода – 1,2 л*
*зеленые семена кардамона – 8 шт.*
*чай – 4 ч. л.*
*апельсин (кожура) – по вкусу*
*сахар, молоко – по вкусу*

■ Вскипятить воду с зелеными семенами кардамона, томить на слабом огне 10 мин., добавить 4 ч. л. или 4 пакетика чая, немного кожуры апельсина.

■ Довести до кипения, снять с огня и настаивать 3 мин.

■ Сахар и молоко – по вкусу.

Норма закладки кардамона на одну порцию – 0,05 г. В жидкие блюда достаточно положить половину указанного количества.

## Советы по применению кардамона в кулинарии

Коробочки кардамона лучше покупать в целом виде, так как в любом другом они быстро теряют свой дивный аромат.

Аромат кардамона в большой степени зависит от его семян, поэтому при его покупке необходимо убедиться в хорошем качестве кардамона. Коробочки не должны иметь трещин, не должны быть пустыми, сморщенными или слишком мелкими (недозревшими).

Кардамон можно добавлять целыми коробочками, а можно вынимать черные семена и толочь их или мелко размалывать.

Сочетание кардамона с мускатным орехом прекрасно подходит к отварной рыбе ценных пород.

В кондитерские изделия пряность вносят, предварительно размолов семена в порошок или раздавив их в ступке.

# Арбузный коктейль с киви

порции

время приготовления:

калорийность: .

*арбуз – 300 г*
*киви – 3 шт.*
*лед – несколько кубиков*
*кардамон молотый – 1 щепотка*

■ Сначала необходимо подготовить все ингредиенты. Помыть киви, очистить от кожуры, нарезать на кусочки. Мякоть арбуза также нарезать на кусочки.

■ В блендер сложить кусочки арбуза и лед. Взбить. Отдельно взбить киви.

■ Вылить в стакан арбузную массу, затем – массу из киви. Добавить немного кардамона. Сразу подать на стол.

Этот коктейль – самый идеальный прохладительный напиток в жаркий день. Коктейль нужно пить маленькими глотками и наслаждаться фруктовым вкусом.

# Клубничный коктейль с кардамоном

**время приготовления:**

**калорийность:**

*клубника – 225 г*
*сахар – 3–4 ст. л.*
*молоко (сильно охлажденное) – 1,5 стакана*
*био-йогурт – 200 г*
*молотые семена кардамона – 3 шт.*

■Тщательно взбить все компоненты в блендере.

■ Бокалы-тумблеры наполнить льдом, влить коктейль.

■ Края бокалов украсить веточками мяты и половинками клубники, нанизанными на соломинки.

Молочные коктейли вроде бы совсем не редкость и каждый знает, как их приготовить. Но именно в силу их распространенности и вкусности существует множество разных рецептов, меняющих оттенки вкуса. Этот рецепт проверялся неоднократно и с неизменным успехом. Не менее (а может, даже более) вкусно получается с замороженной вишней, так как у нее нет таких мелких семечек, которые могут потом чувствоваться в клубничном коктейле.

# Лимонный напиток

порция

время приготовления:

калорийность: .

*сок лимонный – 150 мл*
*вода розовая – 1,2 л*
*сахар – 5 ст. л.*
*соль – ½ ч.л.*
*молотые семена кардамона – 4 шт.*
*лед – по желанию*

■ Смешать все компоненты.

■ Подавать охлажденным с тонким ломтиком лимона.

■ Количество лимонного сока и сахара можно варьировать на свой вкус.

Врачи-аюрведы утверждают, что кардамон, имбирь и лимон даны людям для поддержания здоровья. Они очень богатые витамином С, кроме того, стимулируют выделение желудочного сока, помогают пищеварению и очищают организм от токсинов.

# Ласси из манго и кардамона

порции

время приготовления:

калорийность:

*кардамон – 3 коробочки*
*манго (мякоть) – 600 г*
*йогурт натуральный – 400 мл*
*молоко – 200 мл*
*орех мускатный молотый – по вкусу*

■ Разделить пополам коробочки кардамона, достать семечки

и растолочь их пестиком в ступке. Отложить.

■ Положить манго в блендер, добавить йогурт, молоко и молотый кардамон. Взбить. Попробовать и, если необходимо, добавить немного меда или сахара.

■ Разлить по бокалам и посыпать свежим мускатным орехом.

■ Подавать сразу же в теплом виде.

Ласси – традиционный прохладительный напиток Южной Азии (родина – Индия, Пакистан). Самый простой вариант ласси – это хорошо взбитая смесь дахи (йогурта), воды, соли и специй. Из специй в индийском варианте предпочтение отдают обжаренным молотым семенам кумина.

# Ореховое мороженое с кардамоном

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*молоко – 8 стаканов*
*кардамон – 12 зеленых коробочек*
*сахар – 3 ст. л.*
*миндаль рубленый, поджаренный – 3 ст. л.*
*фисташки рубленные – 2 ст. л.*
*веточки мяты – для украшения*

■ Влить молоко в кастрюлю, добавить кардамон и довести до кипения. Убавить огонь до среднеслабого и варить, часто помешивая, около 30 мин., пока молоко на две трети не уварится. Выбрать шумовкой кардамон. Добавить сахар и размешать. Положить миндаль, половину фисташек и варить еще 5 мин. Охладить.

■ Перелить уварившееся молоко в емкость, накрыть и поставить в морозилку на 2–3 ч., чтобы масса примерзла у краев.

Взбить до однородной массы. Накрыть и поставить в морозилку еще на 1 ч.

■ Охладить 6 формочек.

■ Переложить наполовину замороженную смесь в формочки, плотно утрамбовать. Накрыть и положить в морозилку на 2–3 ч, чтобы масса окончательно застыла. Перед подачей окунуть формочки на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть на блюдо. Подавать сразу, посыпав оставшимися фисташками и украсив веточками мяты.

# Шашлык из фруктов

порций

время приготовления:

калорийность:

*ананас – 1 шт.*
*персики – 4 шт.*
*бананы – 2 шт.*
*клубника – 16 шт.*
*сливки густые или йогурт – 4 ст. л.*
*мед – 4 ст. л.*
*масло сливочное – 2 ст. л.*
*ром – 1 ст. л.*
*сахар – 1 ст. л.*
*кардамон молотый – ½ ч.л.*

■ Разрезать ананас на 16 ломтиков, персики – на 8 долек, бананы – крупными ломтиками.

■ Для сиропа смешать мед с растопленным маслом, кардамоном, ромом и сахаром.

■ Фрукты и клубнику нанизать, чередуя, на шампуры и пропитать медовым сиропом.

■ Жарить шашлык на решетке барбекю 5 мин., смазывая сиропом.

■ При подаче оформить взбитыми сливками или йогуртом.

Для максимальной пользы и лучшего усвоения витаминов фрукты и ягоды смешивают со сливками, медом, травяными отварами и прочими натуральными компонентами.

# Ананас с лимоном и кардамоном

порции

время приготовления:

калорийность:

*ананас – 1 шт.*
*кардамон (коробочки) – 2 шт.*
*лайм (цедра) – 1 тонкая полоска*
*сахар коричневый – 1 ст. л.*
*лайм (сок) – 3 ст. л.*
*мята – для украшения*

■ Отрезать у ананаса верхушку и основание, затем срезать кожуру и вырезать оставшиеся «глазки». Порезать ананас на четвертинки и вырезать сердцевину. Затем порезать вдоль.

■ Размолоть кардамон в ступке и положить в кастрюлю с цедрой лайма и 4 ст. л. воды. Нагреть, пока смесь не закипит, затем тушить около 30 с. Снять с огня и добавить сахар, затем накрыть и оставить завариваться на 5 мин.

■ Добавить сахар, помешивать, пока он не растворится, затем влить сок лайма и полить ананас сиропом. Охлаждать 30 мин.

■ Красиво разложить ананас на блюде, полить сиропом и подавать, украсив мятой.

Ароматен и вкусен по-настоящему только зрелый ананас, когда кожица легко продавливается пальцем. И еще один совет – никогда не храните ананас в холодильнике!

# Апельсиновые бискотти с кардамоном

порции

время приготовления:

калорийность:

*сахар – 110 г*
*яйцо – 1 шт.*
*цедра апельсиновая тертая – 1 ч.л.*
*мука – 100 г*
*блинная мука – 25 г*
*фундук размолотый – 20 г*
*кардамон молотый – ½ ч.л.*

■Взбить сахар с яйцами и апельсиновой цедрой. Добавить муку, молотый миндаль и кардамон, замесить тесто. Разделить тесто на 2 порции. Раскатать каждую часть в виде поленца и положить на смазанные маслом противни. Запекать в духовке при 190 ˚С примерно 30 мин.

■ Порезать поленца на кусочки толщиной 1 см. Положить печенье срезом вверх на противни и снова запекать в течение 25 мин. в духовке, пока оно не станет хрустящим и сухим. Перевернуть один раз во время запекания. Дать остыть на противнях.

■ Печенье лучше сделать за 2 дня до употребления.

## Выращивание

Размножается кардамон семенами, а также корневыми отпрысками. Хорошо вызревшие семена собирают со здоровых и обильно плодоносящих растений. Скорлупу сразу удаляют, а семена несколько раз промывают в воде для удаления слизистой оболочки. Затем их смешивают с древесной золой, один день сушат в тени, после чего высевают. В противном случае перед посевом семена 10 мин. обрабатывают 25 %-й азотной кислотой и промывают водой 30 мин. для удаления следов кислоты. После сева семена сверху засыпают тонким слоем песка или почвы и слегка уплотняют. Плантацию ежедневно поливают. Всходы появляются через 30–50 дней.

Растения вступают в пору плодоношения на третьем году после посадки на постоянное место и дают урожай в течение шести лет.

# Хранение

Хранить кардамон нужно в хорошо закрытой посуде, в защищенном от света прохладном месте.

Плоды собирают в тот момент, когда они немного недозрели. Целые коробочки сушат на солнце, периодически смачивая водой для того, чтобы они не раскрылись. Поскольку запах кардамона быстро улетучивается, он поступает в продажу в основном в виде высушенных коробочек. Но иногда его размалывают и расфасовывают в пакеты. Хранить кардамон следует в герметично закрытой емкости в защищенном от света месте.

# Корица

Позвольте представить Вам Ее Величество Корицу!

В древности эта специя присутствовала исключительно на приемах пищи коронованных особ.

Специю «корица» получают из коры вечнозеленого коричного дерева (лат «cinnamomum verum») семейства лавровых. В продажу корица-пряность поступает иногда в виде свернутых в трубочку кусочков коры, а чаще – в молотом виде.

В русском языке «cinnamomum» назвали «корица» из-за коричневого цвета пряности.

Название «корица» корректно относить к виду cinnamomum zeylonicum, также известному как корица настоящая (от ботанического названия C. verum). Однако, родственное растение кассия (cinnamomum aromaticum, китайское коричное дерево) иногда продается с надписью «корица», но ее в отличие от корицы настоящей маркируют «Индонезийская корица» или «Фальшивая корица». У корицы настоящей, используя только тонкий внутренний слой коры, получают лучшую, менее плотную и более рассыпчатую структуру. Корица настоящая считается более сильной и острой специей. Кассия обычно средне– или темно-красновато-коричневого цвета, а поскольку используется вся кора, то ее трубочки толще (2–3 мм толщиной) и по структуре больше напоминают дерево. Большинство корицы, которая продается в супермаркетах, на самом деле – кассия.

Два куска коры отличаются как внешне, так и по своим химическим характеристикам. При воздействии на порошок коры раствором йода (проверка на крахмал) настоящая высококачественная корица дает лишь небольшой эффект, тогда как порошок коры кассии окрашивается в темно-синий цвет, интенсивность которого зависит от концентрации кассии.

«Фальшивая корица», или кассия содержит опасное для здоровья вещество кумарин.

Наиболее качественную корицу получают в Шри-Ланке, но растения также выращивают в коммерческих целях на острове Ява, Суматре, в Западной Индии, Бразилии, Вьетнаме, на Мадагаскаре и в Египте. Шриланкийская высококачественная корица изготавливается из очень тонкой мягкой коры светло-желтоватого или коричневого цвета, обладает приятным ароматом и необычно сладким, теплым и приятным вкусом.

Аромат и вкус корицы обусловлен ароматическим маслом, которое содержится в корице в количестве от 0,5% до 1%. Это эфирное масло получается после измельчения коры, вымачивания

ее в морской воде и последующей быстрой перегонки настоя. Масло желто-золотого цвета, с характерным запахом корицы и жгучим ароматным вкусом. Острый вкус и теплый запах вызывает основной компонент масла – коричный альдегид, или циннамаль. Окисляясь со временем, масло темнеет и приобретает смолистую структуру.

Родиной растения считают Южный Китай. Именно о нем идет речь в памятнике китайской письменности, относящемся к 2800 году до н. э.

# Виды корицы

Уже в I веке н. э. Плиний Старший писал о вкусовых качествах корицы и различал несколько ее видов. Сегодня наиболее популярны четыре вида корицы: цейлонская, китайская, малабарская и циннамон.

## *Цейлонская корица (CINNAMOMUM CEYLANICUM BR.)*

Эту разновидность еще называют циннамоном, благородной корицей, или настоящей. По качеству она превосходит все остальные виды, поэтому ценится больше всех остальных. Название свое она получила по месту произрастания. На Цейлоне корица растет в диком виде и на плантациях, заложенных во второй половине XVIII века. Сегодня ее выращивают в Индии, Индонезии, Малайзии, Бразилии, Гвиане, на Мартинике и Реюньоне. Цейлонская корица очень хрупкая, с тонким нежным ароматом. Вкус ее сладковатый, слегка жгучий, согревающий.

## *Китайская корица (CINNAMOMUM CASSIA BLUME)*

В настоящее время культивируется в Китае, Бирме, Камбодже, Лаосе, Индонезии. Имеет другие названия: ароматная корица, индийская корица, простая корица, кассия, кассия-канель.

Китайскую корицу заготавливают с дерева, достигшего семилетнего возраста. Причем кора снимается с ветвей и стволов раз в 7–10 лет. Как и в предыдущем случае, верхняя часть коры счищается, а нижние слои режутся на полоски 15 см в длину и 2 см в ширину. При сушке кора приобретает вогнутую форму с шероховатой поверхностью. По цвету отличается от цейлонской корицы. Если первая желто-коричневого цвета, то вторая – красновато-коричневая и более толстая (1,5–2 мм и более), на изломе – зернистая.

Вкус китайской корицы сладковатый, но в нем нет нежности аромата цейлонской корицы. Сильнее жгучесть, терпкость и резкость. На мировом рынке часто путают эти две разные пряности.

Хорошо сочетается со сладкими блюдами, ее добавляют в тесто, для других кондитерских целей, а также – в маринады.

## *Малабарская корица (CINNAMOMUM TAMALA NEES.)*

Малабарская корица – классическая пряность, получаемая из коры коричного дерева, произрастающего в Индии и Бирме. Имеет другие названия: бурая корица, древесная корица, кассия-вера.

Отличается от предыдущих двух сортов корицы внешним видом (темно-коричнево-бурая), вкусом (резкая, горьковатая).

## *Циннамон (CINNAMOMUM CULILAWAN BLUME)*

Циннамон, или пряная корица, – пряность, получаемая из коры побегов кустарника циннамона, выращиваемого на плантациях Молуккских островов. Его разводят также в Индонезии.

Циннамон легко узнать – это хрупкие кусочки, зернистые на изломе, крошащиеся при прикосновении, слегка прогнутые на вид. Имеют отличительный коричный острый запах, пряный вкус с оттенком жгучести.

# Салат из коричневого риса с апельсинами

*рис коричневый вареный – 250 г*
*апельсин – 1 шт.*
*финики – 18 шт.*
*зеленый лук – 1 пучок*
*изюм – 50 г*
*оливковое масло – 3 ст. л.*
*зелень петрушки рубленая – 2 ст. л.*
*сок лимонный – 1 ст. л.*
*корица молотая —¼ ч. л.*
*семена тмина молотые – 1/5 ч. л.*

■ Апельсин очистить, разделить на дольки и, удалив мембраны, нарезать ломтиками.

■ Лук мелко порубить, изюм промыть и обсушить, финики нарезать кубиками.

■ Для соуса масло перемешать с лимонным соком, зеленью петрушки, корицей, тмином и солью.

■ При подаче ингредиенты салата перемешать и полить приготовленным соусом.

# Капуста «Провансаль»

порции

время приготовления:
+ маринование

калорийность:

*капуста белокочанная – 1 кг*
*морковь – 2 шт.*
*виноград – 500 г*
*яблоки – 300 г*
*масло растительное – 100 мл*
*уксус 5% – ½ стакана*

*соль – 1 ст. л.*
*сахар – 70 г*
*вода – 1 л*
*лист лавровый – 1–2 шт.*
*корица молотая – ½ ч.л.*
*перец черный и душистый горошком – по вкусу*

■ Для маринада в кипящей воде растворить соль и сахар, добавить остальные пряности. Рассол охладить, влить уксус и масло.

■ Капусту и морковь нашинковать, добавить нарезанные дольками яблоки, виноград, все перемешать. Плотно уложить смесь в посуду, залить маринадом.

■ Капусту выдержать сутки при комнатной температуре, затем – сутки на холоде. Капуста готова.

> Для маринования отбирают белокочанную капусту среднеспелых и поздних сортов с плотными кочанами, без внутренних пустот, с плотно прилегающими листьями.

# Алу-хоул

*масло растительное или ги – 45 мл*
*корица (палочки) – 4 шт.*
*лист лавровый – 4 шт.*
*тмин – 1 ч.л. семян*
*лук репчатый мелко измельченный – 100 г*
*чеснок мелко измельченный – 2 зубчика*
*помидоры консервированные, измельченные – 400 г*
*соль – по вкусу*
*горох турецкий сушеный – 400 г*
*картофель нарезанный ломтиками – 100 г*
*вода – 125 мл*
*соус из тамаринда или лимонный сок – 30 г*
*кориандр (измельченные листья) – 50 г*
*карри (острая) – 3 ч.л.*

■ Нагреть ги в сотейнике.

■ Положить корицу, лавровый лист и семена тмина; обжаривать 1 мин.

■ Добавить лук и чеснок. Обжаривать до золотисто-коричневого цвета.

■ Положить измельченные помидоры, пасту карри, соль и обжаривать еще 2–3 мин.

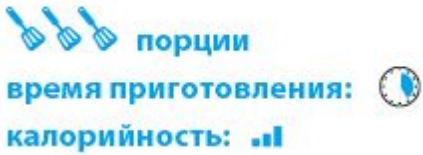
■ Перемешать с картофелем и водой. Довести до кипения.

■ Закрыть и тушить на медленном огне, пока картофель не будет готов.

■ Добавить турецкий горох; дать прогреться.

■ Перемешать с кориандром и лимонным соком. Сразу же подавать.

# Запеченные творожные клецки




*творог – 300 г*
*яичные желтки – 2 шт.*
*мука пшеничная – 30 г*
*масло растительное – 1 ст. л.*
*сметана – 2 ст. л.*
*корица молотая – ½ ч.л.*
*соль – по вкусу*

■ Замесить тесто из творога, яичного желтка, муки и соли. Готовое тесто скатать в виде жгута, нарезать его кусочками, придать им форму клецек.

■ Клецки отварить в подсоленной воде с добавлением масла.

■ Перемешать сметану с оставшимся яичным желтком, солью и корицей.

■ Вареные клецки уложить в форму, смазанную маслом, залить полученной смесью и запечь.

■ Перед подачей нарезать запеканку на порции и полить сметаной.

Нут (турецкий горох) пришел к нам с Ближнего Востока, куда он попал из Северной Африки и Индии. Финикяне привезли его в Испанию. Свое триумфальное шествие по Европе нут закончил в бассейне Средиземного моря, поскольку ему необходим теплый и сухой климат. Испанцы привезли его в Америку. Он прижился в мексиканской, испанской, итальянской и индийской кухнях. Но прежде всего он является символом восточной кухни.

# Оладьи с корицей и медом

порции

время приготовления:
+ расстойка

калорийность:

*дрожжи свежие – 14 г (или сухие – 6 г)*
*вода теплая – 1 стакан*
*сахар – 0,5 ч. л.*
*мука – 2 стакана*
*соль – 0,25 ч. л.*
*масло кукурузное – 1 стакан*
*корица молотая – 1,5 ч. л.*
*мед – 8 ст. л.*

■ Дрожжи развести в теплой воде (½ стакана), добавить сахар и дать постоять им в теплом месте. Соединить дрожжи с мукой, добавить еще полстакана воды и замесить тесто. Готовое теста накрыть полотенцем и дать ему постоять 2 ч в теплом месте.

■ Выпекать оладьи следует очень быстро, по 6–7 за раз, беря тесто мокрой ложкой. Горячие оладьи обсушить о бумагу, выложить на тарелку, полить медом и густо посыпать корицей.

■ Подавать только горячими!

Оладьи – это всегда быстро, вкусно и аппетитно. Это блюдо выручает любую хозяйку. Можно подавать оладьи с чесночной заправкой, а можно запечь их с мясом под томатным соусом.

# Блинчики с черносливом

порции

время приготовления:

калорийность:

*Для блинного теста:*
*мука – 1,5–2 стакана*
*молоко – 0,5 л*
*яйца – 3 шт.*
*сахар – 1 ст. л.*
*масло растительное – 3 ст. л.*
*соль – по вкусу*
*Для начинки:*
*чернослив – 130 г*
*сахар – ¼ стакана*
*корица молотая – ¼ ч.л.*
*Для соуса:*
*сметана – 1 стакан*
*сахар – ¼ стакана*
*отвар чернослива – ½ стакана*

■ Яйца взбить с сахаром и солью, всыпать муку, влить

молоко и, продолжая взбивать тесто, добавить масло. Испечь блинчики.

■ Для начинки из чернослива удалить косточки и припустить его до готовности. Чернослив измельчить, добавить сахар, корицу и перемешать.

■ Блинчики смазать начинкой, свернуть трубочками и обжарить.

■ Для соуса в отвар чернослива добавить сметану и сахар, взбить.

■ При подаче блинчики выложить на блюдо и полить соусом.

Очень важно то, на какой сковороде будут выпекаться блины. Желательно прокалить вашу сковородку с крупной солью, а затем просто вытереть ее сухой тряпочкой.

# Баклажаны пикантные

порции

время приготовления:

калорийность:

*баклажаны – 2 шт.*
*перец сладкий зеленый – 2 шт.*
*помидоры – 3 шт.*
*лук репчатый – 1 шт.*
*чеснок рубленый – 1 ст. л.*
*оливки нарезанные – 2 ст. л.*
*изюм – 2 ст. л.*
*каперсы – 4 ст. л.*
*уксус винный – 1 ст. л.*
*корица молотая – ¼ ч.л.*
*масло оливковое – ½ стакана*
*перец черный молотый, соль – по вкусу*

■ Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, выдержать 30 мин.

■ Помидоры и сладкий перец, удалив семена, нарезать ломтиками. Лук нарезать крупно.

■ Баклажаны обжарить на части масла. Отдельно обжарить сладкий перец, 5 мин.

■ Обжарить лук и чеснок. Добавить помидоры, оливки, изюм, уксус, каперсы, корицу, посолить, поперчить и тушить, пока не выпарится почти вся жидкость.

■ Положить сладкий перец и тушить до готовности.

■ При подаче оформить зеленью.

# «Дары Севера»

порции

время приготовления:

калорийность:

*оленина (корейка с реберной костью) – 250 г*
*ветчина – 30 г*
*ананас – 90 г*
*брусника – 20 г*
*орешки кедровые – 3 ст. л.*
*масло растительное – 2 ст. л.*
*мед – 1 ст. л.*
*коньяк – 2 ст. л.*
*корица, перец черный (молотые), соль – по вкусу*
*кинза – 1 пучок*
*гвоздика молотая*
*клюква – 100 г*
*сахар – 1 ст. л.*
*спаржа вареная – 50 г*
*помидоры черри – 4 шт.*

■ Корейку нарезать порционными кусками с косточкой, сделать надрезы, посолить, поперчить и замариновать в коньяке с гвоздикой и кинзой.

■ В «кармашки» корейки вложить ломтики ветчины и 50 г ананаса, бруснику, мед, 2 ст. л. орешков. Натереть корицей и обжаривать до готовности.

■ Для соуса клюкву отжать, сок соединить с сахаром, уварить, охладить и добавить 1 ст. л. орешков.

■ При подаче гарнировать мясо помидорами, ананасом и спаржей, соус подавать отдельно.

# Говядина под яичной смесью

порций

время приготовления:

калорийность:

*фарш говяжий – 1 кг*
*масло оливковое – ⅓ стакана*
*яйца, разделенные на белки и желтки – 5 шт.*
*лук репчатый, мелко нарезанный – 1 шт.*
*чеснок, мелко нарезанный – 3 зубчика*
*зелень петрушки, измельченная – ¼ стакана*
*зерна кукурузы вареные – 2 стакана*
*мука пшеничная – 1 ст. л.*
*дрожжи сухие – 1 ч.л.*
*уксус винный – ¼ стакана*
*корица молотая – ½ ч.л.*
*соль – по вкусу*

■ Лук и чеснок обжарить на масле до легкого золотистого оттенка, добавить фарш, тщательно перемешать, посолить и обжарить до готовности, время от времени помешивая вилкой.

■ Обжаренный фарш соединить с зеленью, уксусом, корицей и кукурузой, посолить; перемешать, переложить в смазанную

маслом огнеупорную посуду

■ Яичные белки взбить в плотную пену, соединить с желтками и еще немного взбить. Добавить муку, дрожжи, щепотку соли, аккуратно перемешать, выложить приготовленную смесь на мясную массу и запекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета.

Отделить белок от желтка, сохранив желток целым, можно, если отбить верхушку скорлупы и осторожно вылить яйцо в воронку (можно бумажную), конец которой помещен в стакан: белок соскользнет вниз, из воронки в стакан, а желток останется в воронке.

# История

Корица известна с далекой древности.

Она высоко ценилась среди древних народов и поэтому ее часто преподносили в дар только монархам и другим властителям.

Корица импортировалась в Древний Египет из Китая до II тысячелетия до н. э. Древние египтяне применяли ее для бальзамирования. На храме, выстроенном приблизительно в 1489 г. до н. э. грозной египетской царицей Хатшепсут, были обнаружены иероглифы, гласившие, что она отправила корабли в страну Пунт (ныне Сомали) с приказом привезти в числе прочих товаров корицу, ладан и миррис.

Финикяне доставляли евреям китайскую корицу под названием «кассия», а цейлонскую – под названием «кикамой» (дерево, имеющее ароматный запах).

Почти в каждой книге Ветхого завета встречаются упоминания, свидетельствующие, что корицу ценили выше, чем золото.

Древнегреческий историк Геродот в своем историческом трактате писал о корице: «Корицу арабы собирают еще более удивительным способом. Где она растет, и какая земля порождает это растение, они и сами не знают. Иные утверждают (и они, вероятно, правы), что корица растет в тех краях, где был воспитан Дионис. По их рассказам, большие птицы приносят эти сухие полоски коры, которые у нас зовутся финикийским именем «кинамомон». А приносят их эти птицы в свои гнезда, слепленные из глины, на кручах гор, куда не ступала нога человека.

Так вот, для добывания корицы арабы придумали такую уловку. Туши павших быков, ослов и прочих вьючных животных они разрубают сколь возможно большими кусками и привозят в эти места. Свалив мясо вблизи гнезд, они затем удаляются. А птицы слетаются и уносят куски мяса в свои гнезда. Гнезда же не могут выдержать тяжести и рушатся на землю. Тогда арабы возвращаются и собирают корицу. Собранную таким образом корицу из страны этих арабов вывозят затем в другие страны».

Великий Аристотель подвергал сомнению эти рассказы, а его ученик Теофраст, считающийся отцом ботаники, впервые сделал предположение, что корицу получают из деревьев, произрастающих в Аравии. Но и его версия стала не более чем одной из легенд, так как далее он утверждал, что целые полчища ядовитых змей охраняют эти места и сборщикам корицы приходится надевать воловьи шкуры, оставляя лишь одни глаза,

чтобы заготовить эту пряность. Причем собранную пряность приходилось делить на 3 части, чтобы одну из них оставить богам. Неверным было само предположение, что корица происходит из Аравии.

В Греции корица была очень дорогой пряностью, за 35 кг ее давали 5 кг серебра. В других странах она ценилась в 15 раз дороже. Во многих странах имела вес наличных денег.

В Древнем Риме корицу относили к стихии огня, по различным источникам – это растение Солнца, Юпитера и, по более редким упоминаниям, – Марса.

Корицу часто использовали на погребальных кострах. Это связано с легендой о птице Феникс.

Волшебная птица Феникс, символ бессмертия, возрождения, солнца. Ее цвета символизируют восходящее солнце. Раз в 500 лет птица устраивает себе погребальный костер и сжигает себя, чтобы через три дня родиться из пепла вновь. Погребальный костер должен быть сложен из листьев дикой корицы. Феникс зажигает корицу, махая крыльями под лучами солнца и, окутанный коричным огнем, сгорает, смешивая свой пепел с пеплом корицы. Кто знает, может быть, именно эта связь с Фениксом придает корице такие магические свойства, как защита, исцеление, очищение, любовь, психическое восприятие.

По некоторым свидетельствам, император Нерон, убивший в приступе ярости свою жену Поппею Сабину, в знак раскаяния сжег годовой запас корицы на похоронах. В 65 г. н. э. над Римом долго стоял коричный запах.

В Средние века происхождение корицы было загадкой для западного мира. Арабские торговцы привозили пряности по сухопутным торговым путям в Александрию в Египте, где ее покупали венецианские купцы из Италии, имевшие монополию на торговлю пряностями в Европе.

Остановка торговли с арабами с приходом других средиземноморских сил, таких, как династия Мамелюков и Османская империя, была одним из многих факторов, вынудивших европейцев активнее искать морской путь в Азию.

В конце XV века португальские купцы открыли Цейлон (Шри-Ланку) и изменили структуру традиционного производства корицы кастой salagama. Португальцы в 1518 г. основали на острове крепость и ожесточенно защищали свою монополию более ста лет.

Голландские купцы выбили португальцев, заключив альянс с королевством Канди на Цейлоне. Они основали здесь почту в 1638 г., к 1640 г. захватили контроль над фабриками и окончательно вытеснили португальцев к 1658 г.

Голландская восточно-индийская кампания продолжила пересмотр методов выращивания корицы в диком виде и в итоге стала культивировать собственные деревья.

Англичане вытеснили голландцев в 1796-м г., хотя важность цейлонской монополии уже не была столь велика. Коричные деревья стали выращивать в других местах, доступная кора кассии стала более приемлема для покупателей, а кофе, чай, сахар и шоколад стали вытеснять популярные ранее традиционные пряности.

# Мясо по-гречески

порции

время приготовления:

калорийность:

*говядина (мякоть) – 1 кг*
*масло растительное – 2 ст. л.*
*морковь – 5 шт.*
*лук репчатый – 3 шт.*
*чернослив – 500 г*
*кислое вино – ½ стакана*
*мука – 1 ст. л.*
*корица молотая – 1 ч. л. (без верха)*
*соль, сахар – по вкусу*
*перец черный молотый – по вкусу*

■ Мясо вымыть и нарезать кусочками, разогреть казан с растительным маслом и обжарить куски мяса до появления на поверхности корочки. Добавить заранее обжаренный на сковороде в растительном масле мелко нарезанный лук, натертую на терке морковь, заправленные зажаренной мукой с добавлением соли, сахара, вина и если необходимо – воды (вкус должен быть кисло-сладкий).

■ Жидкость должна покрывать куски мяса в казане. Мясо тушить на маленьком огне. За 30 мин. до окончания прибавить промытый и ошпаренный кипятком чернослив и корицу, можно по желанию добавить одну чайную ложку томат-пюре, черный молотый перец.

Порошок корицы добавляют только в самом конце приготовления (не более чем за 10 мин. до окончания), так как при длительной тепловой обработке корица придаст блюду неприятную горчинку.

# Свинина, тушеная с корицей

порции
время приготовления:
калорийность:

*свинина (филе) – 1 кг*
*масло растительное – 2 ст. л.*
*лук репчатый – 1 шт.*
*зелень (укроп, петрушка, кинза, молодой чеснок) – 1 пучок*
*сметана – 1 стакан*
*горчица – 2 ч. л.*
*соевый соус – 1 ч.л.*
*соль – 1 ч.л.*
*сахар – ¼ ч.л.*
*перец – ¼ ч.л.*
*корица молотая – 1/10 ч. л.*

■ Свинину нарезать на мелкие кусочки, посыпать солью, перцем, корицей и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Добавить мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Мясо с луком выложить в глубокую тарелку, пересыпать достаточно большим количеством мелко порубленной зелени, накрыть тарелкой и дать постоять 20 мин.

■ Потом все выложить обратно в сковороду, где жарилось мясо, залить соусом (1 стакан сметаны, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, немного соли и сахара) и тушить до полной готовности мяса.

Чтобы мясо получилось мягким и сочным, сначала его нужно промыть холодной водой, немного подсушить, посолить, поперчить и положить в чугунок. Тушить на слабом огне, периодически поливая мясо выделяющимся соком.

# Куриные ножки, запеченные с мармеладом

порции

время приготовления:

калорийность:

*куриные ножки – 8 шт.*

*картофель (молодой, некрупный) – 900 г*

*апельсин (цедра и сок от одного, второй порезать на четвертинки) – 2 шт.*

*мармелад апельсиновый – 2 ст. л.*

*чеснок (раздавленный) – 2 зубчика*

*корица – 1 палочка*

■ Куриные ножки приправить солью и перцем, положить в

низкую кастрюлю и обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Добавить картофель и снять с огня.

■ Смешать апельсиновую цедру и сок, мармелад и чеснок; приправить. Залить ножки этой смесью, добавить 200 мл воды и корицу. Довести до кипения, затем убавить огонь и тушить 20 мин., до готовности.

■ Добавить куски апельсина за 5 мин. до готовности и долить немного воды, если необходимо. Вынуть палочку корицы и посыпать петрушкой для украшения.

Птицу нельзя оттаивать в воде, так как при этом теряются некоторые свойства мяса.

# Пангасиус с яблоками

порции
время приготовления:
калорийность:

*филе пангасиуса – примерно 400 г*
*яблоко – 1 шт.*
*мука – ½ ст. л.*
*соль – щепотка*
*масло растительное – 1 ст. л.*
*корица – 1 ч.л.*
*сливки (22%) – ½ стакана*

■ Размороженное филе пангасиуса промыть, обсушить салфеткой. Из яблока удалить сердцевину и порезать тонкими кружками.

■ Одну сторону филе посыпать мукой.

■ На сковороду с разогретым маслом сначала выложить филе мукой вниз. Обжарить, 3–4 мин., и перевернуть.

■ Сверху рыбы выложить кружки яблок. Посыпать корицей и солью. Залить сливками и томить на сковороде под крышкой 25 мин.

■ Периодически поливать верх яблок сливками со дна

сковороды. Готовую рыбу снять с плиты и оставить под крышкой на 5 мин. Затем переложить на блюдо. Приятного аппетита!

Рыба подается отдельно. Гарнир к этой рыбе не требуется.

# Запеченная рыба с перцем

*морской окунь – 4 филе*
*перец сладкий – 4 шт.*
*масло сливочное – 4 ст. л.*
*соль, перец – по вкусу*
*Для студня:*
*вино красное сухое – 300 мл*
*сахар – 4 ст. л.*
*масло сливочное – 2 ст. л.*
*корица (молотая), анис, гвоздика – по вкусу*

■ В кастрюлю налить вино, добавить сахар, пряности и соль. Довести смесь до кипения. Варить, пока не останется четверть от всего объема.

■ Добавить 2 ст. л. сливочного масла и размешать.

■ Филе промыть, обсушить и нарезать кусочками.

■ Разогреть духовку до 200 °С. На противень выложить рыбу и целый, смазанный маслом, перец.

■ Рыбу полить растопленным сливочным маслом, приправить солью, перцем и поставить противень в духовку на 20–30 мин.

■ С готового печеного перца снять шкурку и нарезать его тонкими полосками.

■ Выложить на тарелку перец, сверху кусочек рыбы и полить соусом.

# Использование корицы в кулинарии

Кора корицы широко используется в качестве специи: при приготовлении ряда десертов, шоколада, острых леденцов и ликеров. Очень интересный вкус корица придает простокваше, варенцу, кефиру. Ее используют при консервировании, особенно – в маринадах. В целом виде корицу добавляют в жидкие блюда, в молотом – во вторые и в тесто.

В Америке корицу и сахар часто используют как добавку к кашам или фруктам, особенно к яблокам.

В восточной, среднеазиатской и закавказской кухнях корицу добавляют в холодные и горячие блюда из домашней птицы и вторые блюда из баранины. Корицу можно встретить в харчо, чихиртме и самых разных пловах. В Китае и Корее считают, что корица облагораживает вкус жирного мяса. Также корица входит в состав разнообразных смесей сухих пряностей – карри, ереванской смеси, сухих духов, а также – в смеси для фруктовых, грибных и мясных маринадов. Корицей ароматизируют ликеры, пунши, гроги, домашние напитки и десерты.

В России с корицей традиционно готовят молочные супы, оладьи, каши и заливную рыбу.

В Белоруссии сдабривают моченую бруснику, а на Украине применяют при мариновании огурцов и засолке арбузов. Еще в «Домострое» приводится довольно любопытный рецепт хранения арбузов.

Корица имеет высокое антиоксидантное действие. Коричное эфирное масло также обладает антимикробными свойствами. Это свойство корицы, характерное и для других пряностей, помогает дольше сохранять продукты в домашних условиях.

Корица цейлонская обладает нежным своеобразным ароматом и сладковатым, несколько жгучим вкусом. Сочетается со многими другими острыми и терпкими пряностями. В домашней кулинарии ее кладут во все блюда, где применяется сахар.

В современной западноевропейской кухне корицу можно встретить в модных фруктовых салатах и даже в некоторых овощных. Она хорошо сочетается со шпинатом, морковью, красной капустой и молочной кукурузой, а также с блюдами из яблок, айвы и груш. Также добавляют ее в холодные фруктовые супы из свежих или сушеных фруктов.

В качестве ароматической приправы используют не только кору, но и так называемые «коричные почки» – незрелые плоды коричника, собранные сразу после цветения и внешне похожие на

гвоздику. «Почки» менее ароматны, чем кора, однако их запах очень интересен – мягкий, чистый и сладкий (чтобы добиться максимального благоухания, их надо очень тонко смолоть). Такую специю любят в Китае (правда, здесь собирают плоды с кассии) и в Индии (штат Гуджарат). Индийские и тайские кулинары ценят и листья китайского коричного дерева в качестве ароматической добавки в карри. Листья очень похожи на лавровые, но мельче и тоньше.

Корица, как волшебная фея, может превратить самое простое блюдо в лакомство, например, посыпанные сахаром и корицей сухарики («cinnamon toasts») превращаются в любимое угощение на традиционных чаепитиях в колледжах Оксфорда и Кембриджа. Одной из кулинарных изюминок Франции считаются коричные кексики из Бордо («le canelle de Bordeaux»). Их придумали экономные монахини. В трюмах судов, доставлявших муку, они собирали остатки, замешивали ее с маслом и сахаром, наполняли тестом бронзовые формочки, посыпанные сахаром и корицей. В горячей печи сахар карамелизировался, и кексы получались ароматными и празднично-нарядными – гладкими и блестящими. В некоторых европейских странах корицу часто добавляют в домашнее пиво, что, вероятно, пошло от традиции на Рождество угощаться подогретым пивом или вином со специями.

# «Бантики» с маком

порции
время приготовления:
калорийность:

*макароны «бантики» – 150 г*
*изюм без косточек – 3 ст. л.*
*ликер апельсиновый – 2 ст. л.*
*мак – 2 ст. л.*
*масло сливочное – 100 г*
*сахар – 2 ст. л.*
*цедра апельсиновая тертая – 2 ст. л.*
*корица молотая – ½ ч.л.*
*сахарная пудра – 1 ст. л.*

■ «Бантики» сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

■ Изюм промыть, обсушить и замочить в ликере на 30 мин.

■ Мак смешать с сахаром, цедрой и корицей.

■ Масло разогреть, добавить маково-сахарную смесь и

«бантики», перемешать, положить изюм, влить оставшийся от замачивания ликер и прогреть.

■ Подавать блюдо горячим или холодным, посыпав сахарной пудрой.

Любые макароны нужно варить в кастрюле в большом количестве воды. Макароны нужно закладывать в кипяток постепенно, при этом тщательно помешивая. Для разных видов пасты необходимо разное время варки и здесь лучше следовать инструкции на пачке.

# Пирог с корицей

порции
время приготовления:
калорийность:

*мука – 2 стакана*
*сахар – 2 ст. л.*
*маргарин или масло растительное – 2–3 ст. л.*
*яйца – 2 шт.*
*дрожжи – 15 г*
*корица молотая, соль – по вкусу*
*вода или молоко – 1 стакан*
*сахар для обсыпки – ½ стакана*
*масло сливочное – 4–5 ст. л.*

■ Муку соединить с маслом, добавить яйца, сахар, молоко и предварительно разведенные в теплом молоке дрожжи. Замесить

тесто и поставить подходить в теплое место. Готовое дрожжевое тесто хорошо обмять, раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см, выложить его в смазанную маслом сковороду или на противень, смазать поверхность яйцом и равномерно посыпать сахаром, перемешанным с корицей.

■ Затем по всей поверхности теста сделать пальцами ямочки и сбрызнуть растопленным, но не горячим маслом.

■ После подъема (приблизительно через 20–30 мин.) выпекать пирог в умеренно разогретой духовке около 25–30 мин.

Чтобы дрожжевое тесто не липло к рукам, натрите их растительным маслом.

# Печенье с корицей

порции
время приготовления:
калорийность:

*мука – 50 г*
*масло сливочное – 150 г*
*яйца – 1 шт.*
*сахар – 30–40 г*
*корица молотая – 1 ч.л.*
*миндаль молотый – ½ стакана*
*сахар коричневый (неочищенный) – 50 г*

■ Нагреть духовку до 180 ˚С Приготовить тесто: муку, миндаль, коричневый сахар, масло и яйцо тщательно перемешать.

■ Сделать из теста большие шарики, прижать их в форме лепешек. Посыпать белым сахаром и корицей.

■ Выпекать 15–20 мин., до золотистого цвета. Корица и сахар

дадут неповторимый аромат и красивый цвет.

Для выпечки печенья лучше выбрать хорошо отполированные, качественные листы с очень низкими бортами или вообще без таковых. Не выпекайте на темных листах, на них нижняя часть печенья может почернеть.

# Трансильванский яблочный пирог

порции

время приготовления:
+ настаивание

калорийность:

*Для начинки:*
*яблоки – 700 г*
*изюм – 2 ст. л.*
*сахар – 4 ст. л.*
*корица – 1 ч.л.*
*виски – 5 ст. л.*
*Для глазури:*
*масло сливочное – 90 г*
*сахар – 40 г*

*яйца – 2 шт.*
*корица молотая – 1 ч.л.*
*виски – 1 ст. л.*
*Для теста:*
*мука пшеничная – 180 г*
*сахар – 60 г*
*пекарский порошок – 1 ч.л.*
*сахар ванильный – 1 пакетик*
*маргарин – 100 г*
*масло сливочное – 90 г*

■ Замесить тесто и выложить его в форму, предварительно посыпанную сухарями. Порезать яблоки без кожуры ломтиками, добавить изюм, сахар, виски, корицу и настаивать 5 ч. (можно ночь). Выложить ломтики яблок на тесто и посыпать изюмом. Выпекать 30 мин. при температуре 180 ˚С.

■ Взбить компоненты для глазури. Распределить ее на пироге и поставить пирог в духовку еще на 10–20 мин., в зависимости от мощности духовки. Вынуть пирог и снова побрызгать виски.

Яблоки в пироге быстрее приготовятся, если в духовку поставить горшочек с горячей водой.

# Яблочные кексы с корицей

порции
время приготовления:
калорийность:

*яблоки – 250 г*
*мука – 140 г*
*мука (грубого помола) – 120 г*
*разрыхлитель – 2 ч. л.*
*корица молотая – 1,5 ч. л.*
*сода пищевая – ½ ч.л.*
*сахар ванильный – 1 пакетик*
*орехи грецкие (рубленые) – 80 г*
*яйца – 1 шт.*
*сахар (желтый) – 150 г*
*масло растительное – 100 мл*
*пахта – 300 мл*
*Для украшения:*
*орехи грецкие (половинки) – 12 шт.*
*Для формы:*
*масло растительное*

■ Духовку разогреть до 180 ˚С. Углубления листа для выпечки кексов смазать жиром или уложить в них бумажные формочки.

■ Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками.

Муку высшего сорта смешать с мукой грубого помола, разрыхлителем, пищевой содой, корицей, ванильным сахаром, рублеными грецкими орехами и кусочками яблок.

■ Яйцо взбить в большой миске, добавить сахар, растительное масло и пахту. Все тщательно перемешать. В последнюю очередь добавить мучную смесь и все очень аккуратно смешать.

■ Заполнить тестом углубления в листе для выпечки кексов. Сверху положить по половинке грецкого ореха или посыпать тесто молотыми орехами. Выпекать в середине духовки 20–25 мин.

Очищенные яблоки и груши для начинки сохранят свой цвет, если перед приготовлением их завернуть в пропитанную уксусом салфетку.

# Советы от шеф-повара

Порошок корицы лучше покупать в небольших количествах, потому что он быстро теряет свой аромат.

Вкус палочек корицы гораздо устойчивее, хотя их довольно трудно тонко перемолоть.

Порошок корицы добавляют только в самом конце приготовления (не более чем за 10 мин. до окончания), так как при длительной тепловой обработке корица придаст блюду неприятную горчинку.

Нормы закладки корицы довольно разные. Особенно они высоки в восточной, индийской и китайской кухне, в среднем – от 0,5 до 1 ч. л. на 1 кг риса, творога, мяса, теста или на 1 л жидкости.

Палочки корицы и молотую корицу широко используют во всевозможных сладких и острых блюдах. Чтобы приготовить вино с пряностями, добавьте в него одну-две палочки корицы и другие ароматизирующие ингредиенты и подогрейте на слабом огне.

Посыпьте корицей сваренные в сиропе фрукты – персики, нектарины, груши, яблоки с сахаром и корицей и запекайте их, пока сахар не станет золотистым. Подавайте на стол горячими с холодной сметаной.

Поджарьте хлеб с одной стороны, затем намажьте маслом неподжаренную сторону, посыпьте сахаром с корицей и поджаривайте, пока хлеб не подрумянится.

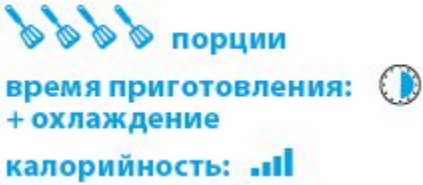
Добавьте корицу в тесто для булочек и подавайте их к томатному или тыквенному супу.

Помешайте горячий свежий кофе палочкой корицы или посыпьте молотой корицей густой капучино.

## Хранение

Хранить корицу необходимо в герметично закрывающейся посуде в прохладном, темном шкафу.

# «Фруктовые узелочки»




*Для теста:*
*маргарин – ½ пачки (125 г)*
*сметана 25% – 4 ст. л.*
*мука – 1,5–2 стакана*
*сода или разрыхлитель – ½ ч.л.*
*ванилин – 1 пакетик*
*сахар – 2 ст. л.*
*соль – по вкусу*
*Для начинки:*
*яблоки – 2 шт.*
*банан – 1 шт.*
*ананас консервированный – 2 колечка*
*сок апельсиновый, сахар, корица молотая – по вкусу*

■ Приготовить тесто: маргарин натереть на крупной терке. Разрыхлитель перемешать с мукой. Соединить все ингредиенты и замесить тесто. Убрать в холодильник на 40–60 мин.

■ Для начинки нарезать мелкими кубиками фрукты, добавить сахар, аккуратно перемешать, сбрызнуть соком апельсина.

■ Затем тесто раскатать в лепешку (0,3 см), особенно тонко по краям, т. е. ту часть, которую будем собирать в узелок.

■ В середину лепешки выложить начинку, собрать концы в узелок, хорошенько сжать место соединения. Завязать «тесьмой» из теста. Верх узелков смазать яичным желтком и поставить в духовку на 20–25 мин. Готовить при температуре 180 °С. Приятного аппетита!

# Яблочный пирог с корицей

порции

время приготовления:

калорийность:

*яблоки (кислые) – 2 шт.*
*мука – 2 стакана*
*разрыхлитель – 2 ч. л.*
*корица молотая – 2 ч. л.*
*соль – ½ ч.л.*
*масло сливочное – ½ стакана*
*сахар – 1 стакан*
*молоко (можно заменить соевым молоком) – ½ стакана*
*яйцо – 2 шт.*
*экстракт ванильный – 1,5 ч. л.*
*желе яблочное – ⅓ стакана*

■ Разогреть духовку до 200 ˚С. Форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой. Яблоки очистить от кожицы и семян, разрезать на ломтики толщиной 1 см.

■ Смешать муку, разрыхлитель, корицу и соль. Взбить сливочное масло с сахаром. Постепенно вбить в масло молоко, яйца и ваниль. Добавить мучную смесь и замесить тесто.

■ Тесто влить в форму, поверх теста выложить кусочки яблок, слегка вдавливая их в тесто. Яблоки смазать разогретым желе. Поставить в духовку на 15 мин. Уменьшить температуру в духовке до 170 ˚С Запекать около 50 мин. Вынуть пирог из духовки и оставить его остывать на 15 мин. Оставшимся желе покрыть поверхность пирога. Когда пирог остынет, посыпать его сахарной пудрой.

# Сладкие рулеты с яблоками

порций

время приготовления:
+ расстойка

калорийность:

*мука – 5–5,5 стакана*
*сахар – ½ стакана*
*дрожжи (сухие) – 2 пакетика*
*соль – 1 ч.л.*
*вода – ½ стакана*
*молоко – ½ стакана*
*масло сливочное – ¼ стакана*
*яйцо – 3 шт.*
*Для яблочной начинки:*
*яблоки (нарезанные кубиками) – 2 шт.*
*мука – 2 ст. л.*
*сахар – ¾ стакана*
*масло сливочное – ¼ стакана*
*орех мускатный – ½ ч.л.*
*корица молотая – 1 ч.л.*
*Для посыпки:*
*корица молотая – 1 ч.л.*

*орех мускатный – ½ ч.л.*
*сахар – ¾ стакана*

■ Соединить стакан муки с сахаром, дрожжами и солью. Разогреть воду с молоком, добавить масло. Влить в муку, размешать. Добавить яйца и стакан муки, размешать, после чего всыпать оставшуюся муку и вымесить мягкое тесто. Накрыть салфеткой, поставить на 10 мин.

■ Для начинки яблоки, нарезанные кубиками, смешать с сахаром, мукой и сливочным маслом и тушить около 3–5 мин. Уменьшить огонь и готовить еще 10 мин. Приправить корицей и мускатным орехом.

■ Разделить тесто на 2 части. Раскатать на прямоугольники размером 30 × 20 см. Разложить по тесту яблочную начинку и скатать рулет. Каждый рулет разрезать на 12 частей – роллов. Разложить роллы на смазанном маслом противне и оставить для расстойки на 45 мин. Посыпать сахаром с корицей и запекать при 180 ˚С 25–30 мин.

■ Для посыпки смешать сахар, мускатный орех и корицу.

> Дрожжи при приготовлении теста не должны контактировать с солью или жирами, иначе они теряют разрыхлительную способность.

# Универсальное лекарство – корица

Содержание полезных веществ.

В коре содержится 1–2% эфирного масла, состоящего главным образом из альдегида коричной кислоты (около 90%), а также небольшого количества дубильных веществ. Запах коры ароматный, приятный, вкус сладковатый, пряный и слегка вяжущий.

В масле корицы определены коричный альдегид, эвгенол, а также цимол, фурфурол, пинен, линалоол.

Эфирное масло корицы усиливает обмен веществ и кровоснабжение, препятствует образованию целлюлита, употребляется для гармонизации процессов пищеварения. Уменьшает проявления простудных заболеваний и гриппа. Используется в согревающих массажных составах. Служит средством от обмороков, головокружения и тошноты. Нейтрализует яды при укусах насекомых. Устраняет неприятный запах изо рта.

Эфирное масло у мужчин усиливает сексуальность, препятствует возникновению застойных явлений в половых органах. У женщин гармонизирует менструальный цикл, усиливает сексуальность, восприимчивость эрогенных зон. Хорошее психотропное средство при тревожных состояниях, страхах, депрессии, меланхолии, астении.

Авиценна утверждал, что масло корицы чудесно помогает при дрожании конечностей, а сегодня гомеопаты применяют корицу как средство от морской болезни.

Некоторые виды корицы до сих пор используют для лечения диареи, запоров и других заболеваний пищеварительной системы. Однако действующие вещества, содержащиеся в этих препаратах, в настоящее время не рекомендуются для длительного применения.

В средствах массовой информации сообщалось о заметном фармацевтическом эффекте корицы при лечении сахарного диабета 2-го типа. При исследованиях использовалась не «истинная» корица, а кассия.

Несколько грамм корицы в пище нормализуют показатели уровня сахара в крови и способны предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Об этом свидетельствуют результаты исследований ученых университетского госпиталя «Мас» в Мальме.

# Кекс с черникой

порций

время приготовления:

калорийность:

*мука пшеничная – ½ стакана*
*разрыхлитель для теста – 1 ч.л.*
*корица молотая – ½ ч.л.*
*черника – 1 стакан*
*масло растительное – ½ стакана*
*пудра сахарная – ½ стакана*
*цедра лимона тертая – 2 ч.л.*
*сок лайма – 1 ст. л.*
*сметана – ½ стакана*
*яйца – 3 шт.*

■ Муку соединить с разрыхлителем, корицей и ягодами.

■ Масло взбить с сахарной пудрой, цедрой, соком лайма,

сметаной и яйцами. Добавить мучную смесь, перемешать.

■ Тесто выложить в форму, смазанную маслом, и выпекать до готовности.

■ При подаче вынуть кекс, из формы, посыпать сахарной пудрой и разрезать на порции.

Тесто для выпечки в духовке не подгорит, если в форму под тесто насыпать соли.

# Творожный крем

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*желатин (пластинки) – 4 шт.*
*ванилин – 1 пакетик*
*яйца (желток) – 3 шт.*
*корица молотая – ½ ч.л.*
*сахар – 130 г*
*ликер вишневый – 3 ст. л.*
*творог – 500 г*
*сметана – 300 мл*
*Для обсыпки:*
*корица молотая*

■ Желатин замочить в холодной воде. Взбить до однородности (7 мин.) корицу, 70 г сахара и яичные желтки. Ликер слегка подогреть и растворить в нем желатин.

■ Сразу же перемешать сначала с ⅓ нормы творога, затем постепенно добавить остальной.

■ Сметану взбить с оставшимся сахаром и перемешать с

основной массой. Сформовать шарики, обкатать их в корице и убрать на ночь в холодильник.

Корицу перед тем как применять, нужно немного просушить на плите и затем истолочь с сахаром.

# Торт «Чайный»

порции

время приготовления:

калорийность:

*крепкий чай – 1 стакан*
*корица молотая – 1 ч.л.*
*яйца – 2 шт.*
*масло сливочное – 200 г*
*сахар – 1,5 стакана*
*варенье – 2 ст. л.*
*порошок пекарский – 1 ч.л.*
*мука*

*Для крема:*
*сметана – 250 г*
*сахарная пудра – 4 ст. л.*
*ванилин – 5 г*

■ Смешать все составляющие и добавить столько муки, чтобы получилось тесто, как для оладьев.

■ Вылить в смазанную форму и выпекать при температуре 180 ˚С в течение 1 ч. Дать остыть и разрезать на 2 пласта.

■ Поставить кастрюлю со сметаной в холодную воду. Взбить венчиком до образования густой пышной пены. Просеять сахарную пудру и смешать с ванильным сахаром и венчиком перемешать со взбитой сметаной.

■ Промазать сметанным кремом, верх слегка присыпать молотой корицей. Можно подавать к столу.

Сметана для приготовления крема должна быть свежей, без признаков брожения и резкой кислотности. Лучше использовать сметану высшего сорта, содержащую 30% жира. Перед тем как взбивать сметану, ее надо сильно охладить. Взбивать следует при низкой температуре воздуха.

## Способы применения

При наружном применении необходимо сделать смесь с растительным маслом – 2–3 капли на 10 мл основы – для массажа при ревматизме, для растирания при вшах и чесотке, грибковых поражениях кожи, при змеиных и осиных укусах.

Эфирное масло корицы, наряду с эфирными маслами лимона, хвои сосны, чабреца, оказывает благоприятное действие при лечении гриппа. Также оно способно восстановить энергетическую оболочку человека после перенесенных стрессовых ситуаций, разочарований и несбывшихся надежд.

При гриппе, простуде, поносе, импотенции, задержке менструаций, приступах слабости и миальгии: 1–2 капли масла на 1 ч. л. меда или с травяным чаем. Стимулирует кровообращение, укрепляет сердце и желудок, действует как глистогонное, спазмолитическое средство.

Для ингаляции при заболеваниях верхних дыхательных путей и депрессивных состояниях хорошо добавить в горячую воду 2–3 капли эфирного масла корицы.

При переохлаждении, лихорадочной ломоте, гриппозных состояниях полезно выпить горячее вино с сахаром с добавлением корицы. Также при гриппозных состояниях и первых признаках озноба поможет такой напиток. Смешать сок половины лимона, 1 ст. л. меда и 200 мл горячей воды, добавить немного корицы и бутон гвоздики, прокипятить, а затем настаивать 20 мин.

Для профилактики гриппа заварить ½ ч. л. корицы кипятком, добавить щепоть черного перца и пить с медом по 1 стакану каждые 3–4 ч.

При головной боли, вызванной простудой, смешать корицу с теплой водой до состояния густой пасты и наложить на лоб.

Корица целебна при метеоризме, расстройстве желудка и рвоте 1 столовая ложка крепкого настоя корицы, принятая через полчаса после еды, помогает при этих заболеваниях.

В аромалампе: достаточно капнуть 2–3 капли. Аромат корицы наполняет тело и душу теплом, устраняет чувство одиночества, скованности и страха, усиливает вдохновение, создает домашнюю обстановку.

*Противопоказания:*беременность, химиотерапевтическое лечение злокачественных опухолей. При наружном применении обязательно смешивать с маслом-основой.

Если нет других указаний, используют от 1/5 до ¼ ч. л. корицы за один прием.

# Яблоки в сметане

порции
время приготовления:
калорийность:

*яблоки – 5–6 шт.*
*сметана – 0,5 стакана*

*пудра сахарная – 1 ч.л.*
*кислота лимонная – по вкусу*
*песок сахарный – 1 ч.л.*
*корица молотая – 0,5 ч. л.*

■ У яблок удалить сердцевину и нарезать их кружками толщиной 5–7 мм.

■ Кружки уложить в неглубокую кастрюлю (или сотейник), залить водой, добавить сахар и лимонную кислоту. Варить до готовности и охладить.

■ Готовые яблоки уложить в креманку, полить сметаной, посыпать сахарной пудрой и корицей.

> Сметану с жирностью до 15% используют в диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы, также ее включают в диеты при понижении половой функции и при вегетососудистой дистонии. Такую сметану лучше есть «живой».

# Апельсины с корицей

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*апельсины – 3 шт.*
*пудра сахарная – 3 ст. л.*
*корица молотая – ¼ ч.л.*

■ Апельсины очистить от кожуры, нарезать ломтиками и уложить на блюдо.

■ Корицу смешать с сахарной пудрой, посыпать смесью ломтики апельсинов, накрыть их и поставить в холодильник на 1 ч.

Апельсины и клубника – прекрасный выбор для утреннего десерта. Кроме того, что в них много полезных

веществ, они по-настоящему поднимают настроение!

# Мороженое с медом и корицей

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

*молоко – 125 мл*

*корица молотая – 1 щепотка*
*мед – 2–3 ст. л.*
*яйца (желтки) – 4 шт.*
*яйцо – 1 шт.*
*йогурт – 300 г*

■ Варить молоко с корицей в течение 5 мин. Добавить мед и процедить. Затем добавить яичные желтки и яйцо.

■ Взбивать на очень слабом огне, пока не получится кремообразная масса. Затем поставить на холодную водяную баню и взбивать, пока масса не остынет.

■ Добавить йогурт и переложить в мороженицу или на 3 ч поставить в морозильник. При этом каждые 20 мин. взбивать. Готовое мороженое переложить в кондитерский мешочек и выдавить в бокалы. Украсить ягодами.

При выборе мороженого нужно внимательно прочитать состав и убедиться, что мороженое приготовлено из цельного молока и не содержит растительных жиров, консервантов. Мороженое назначают после удаления миндалин, туберкулезе и гипертонии.

# Кофе «Порто»

порции

время приготовления:

калорийность:

*кофе черный крепкий – 200 г*
*портвейн белый – 60 г*
*сахар – 2 ст. л.*
*цедра апельсина тертая – ½ ч.л.*
*корица молотая – 2 щепотки*

■ Охлажденный кофе смешать с сахаром, портвейном, цедрой, корицей и взбить миксером на большой скорости.

■ Разлить кофе в охлажденные бокалы.

Если вы покупаете кофе в зернах, выбирайте качественный продукт – в нем не должно быть раздробленных зерен. Кофе должен аппетитно пахнуть и привлекать внешним видом. Если зерна кофе не вызывают у вас доверия, их покупать не стоит.

# Выращивание

Растет коричное дерево цейлонской корицы в субтропическом климате, на высоте 1000 метров над уровнем моря. Оно достаточно неприхотливо и может выдерживать неблагоприятные факторы внешней среды. Если дерево не обрабатывают, оно вырастает до 6–12 м. На обрабатываемых плантациях обычно это низкорослый кустарник. С одно-трехлетних побегов, высота которых обычно около 2 м, дважды в год медными ножами снимают кору. Медные ножи не дань истории, а необходимость, ведь в корице много дубильных веществ, которые окисляют любой другой металл (кроме золота и серебра, конечно). Собирают кору обычно после периода дождей (когда она снимается легче и делается более ароматной) полосками длиной 30 см и шириной 1–2 см. Соскоблив верхнюю кожицу кору сушат в тени до тех пор, пока она не станет темно-коричневой и не свернется в трубочку. Внешнюю высушивают на солнце до желто-коричневого цвета. Толщина цейлонской корицы после сушки едва достигает 1 мм, лучшие сорта ее по толщине ничем не отличаются от писчей бумаги. Свернувшиеся трубочки складывают одну в другую по 8–10 штук.

Китайскую корицу собирают с веток и ствола дерева, достигшего 7–10 лет. Следующий урожай будут снимать только через 8–10 лет – дереву дают восстановить силы. Кору срезают полосками длиной до 10–15 см и шириной 1–2 см, затем сушат в тени.

Грубые обломки коры слегка вогнутые, шероховатая внешняя поверхность красновато-коричневого цвета с серо-коричневыми пятнами и более гладкая внутренняя поверхность ровного коричневого цвета – так выглядит готовая корица. Толщина ее обычно от 2 мм и больше, на изломе она красновато-коричневая.

Чтобы получить циннамон, с однолетних побегов кустарника циннамона срезают кору, с которой счищается большая часть верхнего слоя. Оставшиеся слои высушивают до тех пор, пока пряность не примет бежевый цвет снаружи и желтовато-красный изнутри. Перед сушкой кору делят на кусочки в 1–3 мм толщиной, 2–5 см шириной и до 40 см длиной. Циннамон легко узнать – это хрупкие кусочки, зернистые на изломе, которые крошатся при прикосновении.

## Это интересно

Когда торговцы везли европейских путешественников к острову Цейлон (Шри-Ланка), они рассыпали корицу на палубе корабля незадолго до того, как вдали показывался остров, и развлекали пассажиров, говоря: «Сейчас можете понюхать ее, а вскоре вы ее увидите». И они были правы, поскольку на острове на небольшой высоте над уровнем моря, на белых песчаных почвах растет лучшая корица.

На языке цветов Викторианской эпохи корица означала: «Моя судьба в ваших руках». В Австрии влюбленные обменивались букетами, в которые входила корица, символизирующая нежность и любовь.

Позволить себе корицу могли только очень богатые люди. Для них с корицей выпекали мучные изделия, добавляли в вино, освежали воздух. Стремление заработать заставляло купцов финансировать экспедиции. Первым европейским мореплавателем, открывшим в 1505 году на Цейлоне корицу, был Лоренцо до Альма. С этих пор остров Цейлон на протяжении веков оказался в колониальном рабстве.